



UNIVERSIDADE da MADEIRA

CENTRO DE COMPETÊNCIAS DE CIÊNCIAS SOCIAIS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

Relatório de estágio no Clube Desportivo Nacional: Futebol de formação, no escalão de sub-12

Rui Miguel Mendes Raposo

Funchal, 17 de Setembro de 2012



Relatório de estágio no Clube Desportivo Nacional: Futebol de formação, no escalão de sub-12

Rui Miguel Mendes Raposo

Relatório de estágio realizado no âmbito da disciplina relatório de estágio do 2º ano do mestrado em Atividade Física e Desporto da Universidade da Madeira.

Orientador: João Filipe Pereira Nunes Prudente

Funchal, 17 de Setembro de 2012



Agradecimentos

Um trabalho desta natureza marca de uma forma notável o autor, por motivos de ordem académica, profissional e pessoal. Como tal queria deixar aqui o meu grande agradecimento a todos os contribuíram direta ou indiretamente para a realização deste trabalho:

- Ao professor Dr. João Prudente, pela sua permanente disponibilidade e inestimável apoio na orientação deste trabalho;
- Ao professor Pedro Talhinhas pela abertura apresentada na procura e cedência de informação do clube;
- Ao subcoordenador dos Juniores D, professor João Sousa, pela abertura manifestada na realização do meu estágio de mestrado logo no meu primeiro ano de clube;
- Ao subcoordenador dos Juniores E, professor Paulo António, pela troca de materiais e de opiniões acerca do desenvolvimento do futebol de formação;
- A todos os treinadores do clube que de alguma forma partilharam ideias sobre como deve ser desenvolvido o trabalho no futebol de formação;
- Ao Sr. João, funcionário incansável do clube;
- A toda a comunidade educativa da Escola Salesiana de Artes e Ofícios pelo seu apoio e compreensão;
- Ao colega, amigo e professor José Pedro pela amizade que foi crescendo ao longo destes 4 anos;
- À minha família madeirense, António Lopes, Cláudia Costa, Beatriz Lopes e Madalena Lopes pelos momentos de tranquilidade, de carinho e apoio que me proporcionam;
- Aos meus pais por me terem dado a oportunidade de ser aquilo que sou hoje em que o vosso esforço e perseverança foi incondicional;
- Ao meu GRANDE irmão;
- À minha linda mulher que soube mais que nunca perceber-me e apoiar-me num projeto pessoal importante e que me está proporcionar um projeto onde nós os dois somos cúmplices, que é o projeto da nossa VIDA...

Índice Geral

Agradecimentos	III
Índice Geral.....	V
Índice de Quadros	VII
Índice de Figuras.....	IX
Resumo.....	X
Abstract	XII
Résumé.....	XIV
Resumen	XVI
1. Introdução.....	1
2. Caraterização do jogo de futebol.....	2
3. Caracterização do escalão.....	4
4. Caraterização do meio.....	6
4.1. História do clube desportivo nacional.....	6
4.2. Estrutura física do clube	7
4.3. Estrutura orgânica do clube	8
4.4. Organização do futebol profissional.....	9
4.5. Organização do futebol de formação.....	11
4.6. Objetivos do futebol de formação.....	12
4.6.1. Gerais	12
4.6.2. Específicos	12

5. Atividades desenvolvidas durante o estágio	13
6. Ensino/treino do futebol com jovens	21
6.1. Perfil de um treinador de futebol para jovens.....	21
6.2. Desenvolvimento do jovem atleta a longo prazo.....	23
6.3. Orientações metodológicas para o ensino do futebol	26
7. Análise crítica do trabalho desenvolvido	31
8. Considerações finais.....	42
9. Bibliografia	45

Índice de Quadros

Quadro 1 - Regulamento da Competição	18
Quadro 2 - Resultados finais do estudo	21
Quadro 3 - Modelo de Balyi (cit. por Canadian Sport for Life, 2010)	25
Quadro 4 - Método global	29
Quadro 5 - Método analítico	30
Quadro 6 - Método sistémico	30

Índice de Figuras

Figura 1 – Classificação dos desportos de cooperação/oposição, in Hernandez Moreno (1994, cit. Prudente, 2006)	2
Figura 2 - Organograma da estrutura do Clube Desportivo Nacional	8
Figura 3 - Organograma do futebol profissional.....	10
Figura 5 - Organograma do futebol de formação.....	11
Figura 6 - Manutenção da posse de bola em situação de 3x2	15
Figura 7 - 3x2 com 4 balizas, cada 2 colocadas na linha final e próximas linhas laterais.....	16
Figura 8 - 3x2 com balizas cruzadas	17

Resumo

Neste relatório de estágio está presente todo um trabalho feito, durante a época 2011/2012, no Clube Desportivo Nacional, na modalidade de futebol e no escalão de Infantis. Este relatório visa sobretudo demonstrar o caminho traçado desde o seu início que incluiu a planificação feita de acordo com uma primeira análise observacional, passando por um momento de avaliação do processo a meio da temporada, culminando com o torneio de futebol jovem em Aveiro.

Planificar uma época tendo em vista a formação de jovens futebolistas é um processo que requer um conhecimento bastante profundo e multifacetado e neste sentido quisemos apresentar os aspetos que consideramos importantes e que um treinador de formação deve dominar para que desenvolva um trabalho responsável e que respeite o desenvolvimento e crescimento harmonioso da criança. Neste sentido apresentamos alguns temas pertinentes e que deviam estar sempre presentes na planificação e no trabalho do treinador. Quisemos demonstrar a importância do papel do treinador na preparação de jovens futebolistas, as principais diferenças morfológicas que o jovem atleta vai sofrendo ao longo da sua formação desportiva e apresentamos algumas orientações que no processo ensino-aprendizagem do futebol consideramos importantes.

Palavras-Chave: TREINO DE FORMAÇÃO; DESENVOLVIMENTO; PLANEAMENTO; TREINADOR DE JOVENS; ENSINO DO FUTEBOL; JOGOS REDUZIDOS.

Abstract

In this internship report is present all the work done during the season 2011/2012, in the National Sports Club, the sport of soccer at the level U-12. This report is intended primarily to show the path traced from the beginning that included the planning done in accordance with a first observational analysis, going through a process evaluation in the middle of the season, culminating with the youth football tournament in Aveiro.

To plan a season with a view to training young footballers is a process that requires a very deep and multifaceted knowledge and in this sense we wanted to present the aspects we consider important and that a coach of young athletes must master to develop a responsible job and respect the harmonious development and growth of the child. In this sense we present some relevant issues and that they should always be present in the planning of the coach. We wanted to show the important role of the coach in the preparation of young players, the main morphological differences that the young athlete will suffer throughout their sports training and present some guidelines on the teaching-learning soccer that we consider important.

Key Words: YOUNG TRAINING; DEVELOPMENT; PLANNING; COACH; FOOTBALL TEACHING; SMALL SIDED GAMES.

Résumé

Dans ce rapport de stage est présent tout le travail accompli au cours de la saison 2011/2012, dans le Club National des Sports, le sport du soccer au niveau U-12. Ce rapport est principalement destiné à montrer la voie tracée depuis le début qui comprenait la planification faite en conformité avec une première analyse par observation, en passant par un processus d'évaluation dans le milieu de la saison, culminant avec le tournoi de football des jeunes à Aveiro.

Pour planifier une saison avec une vue de la formation des jeunes footballeurs est un processus qui nécessite une connaissance très profonde et multiforme et en ce sens que nous voulions présenter les aspects que nous considérons comme important et que l'entraîneur des jeunes athlètes doivent maîtriser pour développer un travail responsable et respecter le développement et la croissance harmonieuse de l'enfant. En ce sens, nous présentons quelques questions pertinentes et qu'elles doivent toujours être présentes dans la planification de l'entraîneur. Nous voulions montrer le rôle important de l'entraîneur dans la préparation des jeunes joueurs, les principales différences morphologiques que le jeune athlète souffriront tout au long de leur formation sportive et de présenter des lignes directrices sur le football d'enseignement-apprentissage que nous considérons comme important.

Mots clés: LA FORMATION D'ENTRAINEMENT; LE DEVELOPPEMENT; LA PLANIFICATION; L'ENTRAINEUR; ENSEIGNEMENT DE FOOTBALL; MATCHES EN EFFECTIFS RÉDUITS

Resumen

En este informe de prácticas está presente todo el trabajo realizado durante la temporada 2011/2012, en el Club Deportivo Nacional, en el deporte del fútbol a nivel sub-12. Este informe está destinado principalmente para mostrar el camino trazado desde el principio que incluye la planificación realizada de acuerdo con un análisis observacional en primer lugar, pasando por un proceso de evaluación en la mitad de la temporada, que culminó con el torneo de fútbol juvenil en Aveiro.

Planificar una temporada para jóvenes futbolistas es un proceso que requiere un conocimiento muy profundo y multifacético, y en este sentido, hemos querido presentar los aspectos que consideramos importantes y que un entrenador de atletas jóvenes debe dominar para desarrollar un trabajo responsable y respetar el desarrollo y el crecimiento armonioso del niño. En este sentido, se presentan algunas cuestiones pertinentes y que siempre deben estar presentes en la planificación del entrenador. Queríamos mostrar el importante papel del entrenador en la preparación de los jugadores jóvenes, las principales diferencias morfológicas que el joven atleta se sufre durante toda su formación deportiva y presentar algunas directrices que consideramos importantes en proceso de enseñanza-aprendizaje en el fútbol.

Palabras clave: FORMACIÓN DE LOS JÓVENES; DESARROLLO; PLANIFICACIÓN; EL ENTRENADOR; ENSEÑANZA DEL FÚTBOL; FÚTBOL REDUCIDO.

1. Introdução

O presente relatório foi elaborado no âmbito do Relatório de Estágio integrado no 2º ano do Mestrado em Atividade Física e Desporto na Universidade da Madeira, realizado no Treino Desportivo com crianças e no futebol.

Uma questão pertinente: estaremos preparados para formar/educar os nossos filhos, alunos, desportistas para enfrentar as vicissitudes do dia-a-dia e do futuro? É importante e urgente que a via da formação/educação não seja apenas direccionada para a obtenção do resultado, como sinónimo de sucesso, que não se crie a ilusão de que só os vencedores são bons, e que os derrotados são pessoas fracas e inúteis.

É necessário passar a mensagem para que todos entendam que a vitória e o sucesso é o desempenho que cada um aplica nas suas funções e/ou no trabalho que realiza. A formação dos nossos jovens tem que necessariamente, ir ao encontro de alguns fatores, tais como: o sentido de equipa, o espírito de sacrifício, a humildade, o respeito pelo próximo, o saber perder e o saber ganhar. Neste sentido todo o processo de formação deve ser perspectivado e orientado para a melhoria tanto de comportamentos pessoais como desportivos dos jogadores.

O caminho até ao êxito está sempre em construção. É um processo permanente e não uma meta que se deve alcançar. Por se encontrar também no jogo de futebol uma constante evolução, cada técnico deve procurar adaptar-se às novas exigências e evoluir para não se deixar ficar para trás (Wein, 1999). O rigor profissional é a maior de todas as exigências do futebol moderno. Por conseguinte, quem trabalha na formação de jovens futebolistas não necessita somente de conhecimentos ao nível da metodologia do treino e do futebol, mas também de ser capaz de “educar, acompanhar o crescimento e a maturação, sentir os problemas dos atletas, participar, viver e acompanhar a escola, o namoro ou a discoteca” (Leal e Quinta, 2001).

É um facto, “treina-se pouco em Portugal e, quando se treina, tal realiza-se de uma forma aleatória, sem objectivos, programações ou planeamentos a curto, médio e longo prazo. Não existe a lógica da formação, mas sim, a lógica dos resultados” (Leal e Quinta, 2001). Para esta realidade,

muito contribui a escassa formação dos mais diversos intervenientes no processo, como sejam os treinadores, os dirigentes, os pais.

2. Caracterização do jogo de futebol

O Futebol pertence a um grupo de modalidades com características próprias e comuns, habitualmente designadas por jogos desportivos colectivos (JDC). Sem diminuir a importância das restantes características, é a relação de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e a relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa, ocorridas num contexto aleatório, que traduzem a essência do jogo de Futebol (Garganta & Pinto 1998).

Segundo Hernandez Moreno (1994, cit. por Prudente, 2006) os JDC estão inseridos no grupo dos jogos de cooperação/oposição, sendo estes jogos subdivididos em jogos de espaço comum e participação simultânea, jogos de espaço comum e participação alternada e jogos de espaço separado e participação alternada, como se pode observar na Figura 1:

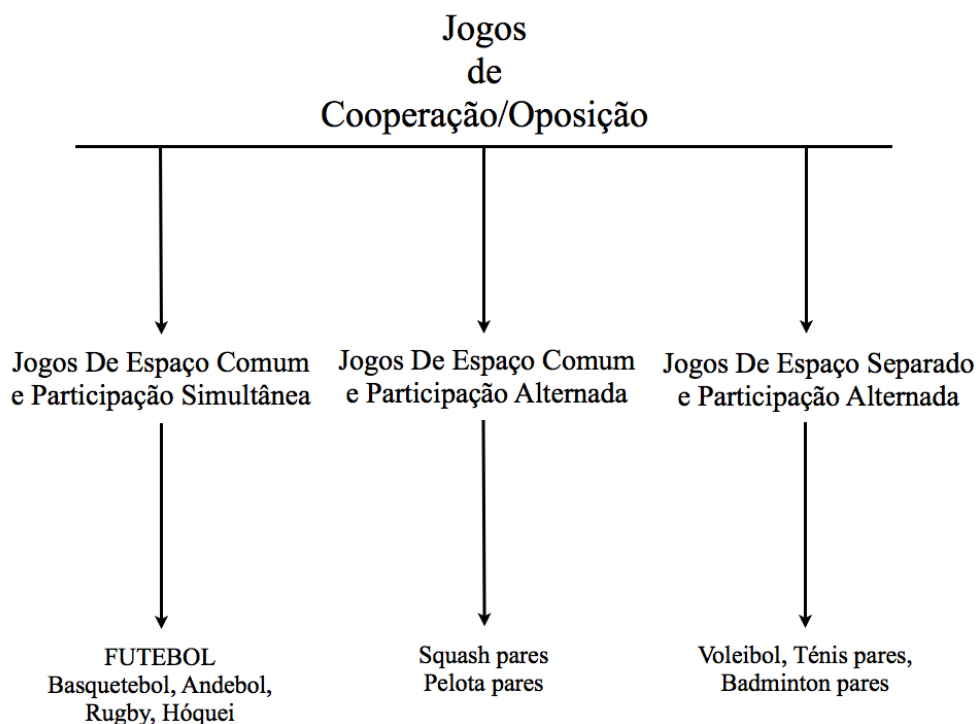


Figura 1 – Classificação dos desportos de cooperação/oposição, in Hernandez Moreno (1994, cit. Prudente, 2006)

Além disso podem reunir um conjunto de variáveis comuns que podem ser encontradas num plano geral (Bayer, 1985, cit. Garganta, 1998): existe uma bola, pela qual lutam as equipas; existe um terreno de jogo estandardizado, onde se desenvolve o “confronto”; há um alvo a atacar e outro a defender; existem regras a respeitar; existem colegas com quem cooperar e adversários cuja oposição importa vencer.

No plano específico as pontes ou ligações mais viáveis parecem ser aquelas que se podem estabelecer entre o Andebol, o Basquetebol e o Futebol (Crevoisier, 1984; Garganta & Soares, 1986, cit. Garganta, 1998) porque:

- No plano energético-funcional, são jogos que fazem apelo a esforços intermitentes, misto alternados (aeróbico-anaeróbico) e podem ser considerados atividades de resistência, em regime de velocidade, de força e coordenação tático-técnica (Teoduresco, 1984, cit. Garganta, 1998).
- De um ponto de vista tático-técnico, em todos os jogos existe luta direta pela posse de bola, há invasão do meio campo adversário e as trajetórias predominantes são de circulação da bola (Garganta, 1998).

Atualmente o futebol é visto como uma modalidade complexa que não decorre apenas da execução motora, mas sobretudo do conhecimento, compreensão, tomada de decisão e capacidade de ação em situação de jogo, pelo que a separação dos fatores de jogo deixou, há muito, de ser uma opção válida levando a que o treino tenha, forçosamente, de ser um processo referenciado pela lógica interna do jogo, dirigido em função da sua especificidade e atendendo sempre à sua natureza fundamental (Lima, 2010).

Através desta definição podemos dizer que no futebol a dimensão tática ocupa o núcleo da estrutura de rendimento (Konzag, 1991; Faria & Tavares, 1992; Gréhaigne, 1992, cit. Garganta, 1998). A tática consiste na totalidade das ações individuais e coletivas no domínio da preparação técnica, física e psicológica, bem como outras medidas específicas selecionadas, organizadas e coordenadas objetivando à sua utilização racional e oportuna no decorrer do jogo (Teodorescu,

1984, cit. Castelão, 2010). O praticante deve saber *o que fazer*, para poder resolver o problema subsequente, o *como fazer*, selecionando e utilizando a resposta motora mais adequada. Tal exige, então, que os praticantes possuam uma adequada capacidade de decisão, que decorre duma ajustada leitura do jogo, para poderem materializar a ação através de recursos motores específicos, genericamente designados por técnica (Garganta, 2002). Castelo & Matos (2009) reforça ainda que a ação ou ações motoras observadas, serão escolhidas dentro de um leque mais ou menos alargado de opções possíveis para aquele caso, sendo suportada pelas diferentes componentes de dominante física (velocidade, força e resistência). O mesmo autor refere ainda que, todos os jogadores, no mesmo momento têm uma atividade mental constante de decisão e execução motora, que não é ativada somente quando estes intervêm sobre a bola.

3. Caracterização do escalão

Dado que a atividade de estágio se centrou na tarefa de treinador do escalão de infantis, parece-nos oportuno caracterizar as crianças deste escalão quanto à sua maturação e desenvolvimento.

Durante a época 2011/2012 a equipa B do escalão de Infantis do Clube Desportivo Nacional foi constituída por atletas nascidos na sua maioria no ano de 2000 e apenas um atleta nasceu no ano de 1999.

Neste escalão etário precisamos de saber primeiramente que a criança é um ser distinto do adulto, embora muito mais forte do que aquilo que se supõe, vivendo um processo de desenvolvimento e com características especiais em cada idade (Valdivielso, 2004). O mesmo autor refere ainda que como tal devemos ter um tratamento específico, adaptado às suas características e às suas particularidades.

Segundo Pacheco (2007) é fundamental rever que a criança, embora imatura, é um ser com uma personalidade própria que se deve respeitar, assim como conhecer todo o seu envolvimento

social, como a família, a escola, o clube e até a residência onde vive habitualmente. O mesmo autor refere ainda que as crianças têm uma grande necessidade de movimento, são extremamente ativas, contudo, têm uma capacidade de atenção muito reduzida, razão pela qual os educadores/treinadores devem privilegiar a ação em detrimento de largos períodos de atenção, com explicações demasiado largas das atividades que se vão desenvolver.

Bruggemann (2004) refere que nesta etapa do desenvolvimento, os companheiros de jogo e de escola encontram-se precisamente no centro dos interesses da criança, e a estima e o reconhecimento por parte de estes são fundamentais para uma sensação de valorização e consequentemente terem confiança em si mesmo. O mesmo autor refere ainda que, nos escalões de pré escolas e de escolas, o treinador recompensa com o seu elogio e reconhecimento o esforço dos jovens atletas, mas na etapa de Infantis a criança já vai se pondo à prova e fazendo-se notar no círculo dos seus companheiros de jogo.

Segundo Weinek (2002) esta é a faixa etária geralmente considerada como a melhor idade para aprender. É uma idade favorável para a aprendizagem de novas situações e para a aquisição de habilidades motoras de base, que servirão mais tarde de suporte para as aquisições motoras específicas do futebol, devendo-se proporcionar um desenvolvimento multilateral ao jovem praticante através de diversificadas situações de aprendizagem, colocadas de uma forma lúdica e de acordo com as características das crianças (Pacheco, 2007).

Para Bompa (2005) cada desportista é diferente e tem uma personalidade própria, características físicas, comportamentos sociais e capacidades intelectuais únicas e é essencial para nós, como treinadores, ter em conta as necessidades individuais de cada desportista. O mesmo autor refere ainda que já não é adequado, ou aceitável, categorizar as crianças baseando estritamente na idade cronológica, devido à diferença que estas, com a mesma idade, podem ter ao nível da sua maturidade anatómica.

Segundo Weinek (2002) os diferentes segmentos do corpo não se desenvolvem ao mesmo ritmo nas diferentes idades. Logo, a abordagem inicial de uma modalidade deve ser feita numa

lógica de construção e formação do praticante, do trabalho de preparação que ele vai ter de realizar, sabendo que estamos perante um processo que dura um determinado número de anos, de treino e de experiência (Valdivielso, 2004). O mesmo autor refere que um treino desajustado na etapa inicial da carreira desportiva de um praticante, pode produzir incrementos rápidos no rendimento, embora possa limitar, no futuro, a progressão dos resultados, se não se tem em conta o efeito retardado a longo prazo.

Dado que a necessidade de atividade é sempre muito grande nesta idade, que a disposição de empenhamento, o “querer poder”, a audácia e o gosto do risco exercem uma influência favorável sobre o desenvolvimento das capacidades motoras, esta faixa etária é uma fase chave para o desenvolvimento das capacidades motoras posteriores: aquilo que se negligencia neste momento não se recupera mais tarde senão com o preço de um esforço incomparavelmente mais elevado. (Weinek, 2002)

4. Caracterização do meio

4.1. História do clube desportivo nacional

O Clube Desportivo Nacional foi criado na época em que a revolução de 5 de Outubro de 1910 estava no seu auge e em que a sociedade madeirense vivia numa grande instabilidade social e cultural e reclamava uma maior emancipação regional e uma maioridade de cariz autonómico face ao esquecimento e jugo soberano da centralidade de Lisboa. A dependência do Governo Central, dos seus desvarios e desmandos com repercussão bastante sensível, em terras mais distantes, como a Madeira, criavam terreno propício para acolher todas as iniciativas que viessem no sentido de associar pessoas e vontades de alterar a situação depressiva da época (Nascimento et al., 2010).

Foi então que, com o despertar da consciência cívica de cidadãos que procuravam nas suas iniciativas dar respostas que o estado não dava, o Nacional Sport Grupo Clube - primeira designação do clube - no dia 8 de Dezembro de 1910 foi criado, sendo o futebol e natação as modalidades onde desde cedo se revelaram potencialidades. Em 1916 adota o nome de Grupo

Desportivo Nacional e passa a integrar provas de competição. Em 1922 recebe novo batismo, agora de Clube Desportivo Nacional e no ano a seguir é o primeiro clube da região a ter uma equipa de infantis como forma de assegurar a continuidade do clube.

Em 1975, o Clube Desportivo Nacional participou pela primeira vez nos campeonatos a nível nacional, ganhando em simultâneo o campeonato da Madeira. Na época de 1988/89, o Nacional ascendeu pela primeira vez à 1ª Divisão, conquistando o 10º lugar. Em 1994, Rui Alves é eleito presidente do Clube e no ano de 2000 é inaugurado o “Estádio Engenheiro Rui Alves”, recentemente (2007) alterado para “Estádio da Madeira”.

Na 1ª Liga, onde permanece atualmente, conseguiu já por duas vezes qualificar-se para as competições europeias (Taça UEFA).

Como Instituição de utilidade pública, o Clube Desportivo Nacional é atualmente caracterizado pelo seu ecletismo, sendo o futebol, futebol de praia, natação, automobilismo, ginástica artística, ginástica rítmica, judo, ténis, bilhar, triatlo e padel as modalidades desportivas que disponibiliza ao serviço da população da Região Autónoma da Madeira.

4.2. Estrutura física do clube

O complexo do Clube Desportivo Do Nacional é constituído por duas infraestruturas: o Estádio da Madeira e o Cristiano Ronaldo Campus Futebol. O Estádio da Madeira tem capacidade para cerca de 5.000 pessoas e é constituído por 20 camarotes, 1 tribuna presidencial, 1 hotel com 20 quartos, 1 auditório e um restaurante. É constituído também por dois campos de relva natural, um para jogos oficiais e outro de treino para a equipa sénior e que também dá apoio a alguns escalões de formação. Dentro destas instalações está inserido um pavilhão multiusos que dá apoio às modalidades amadoras. A Academia de Formação Cristiano Ronaldo Campus Clube tem ao seu dispor dois campos de relva sintética, com estruturas de apoio, destinados à formação. Um destes é servido por uma bancada com capacidade para cerca de mil lugares, que recebe os jogos das equipas dos escalões de formação. O nome da academia foi explicado por Rui Alves: “Foi ali, no

antigo Campo do Pomar, que Cristiano Ronaldo jogou futebol pela última vez na Madeira. Foi com a camisola do Nacional, e, nesse dia, sagrou-se campeão da Madeira de infantis.”

4.3. Estrutura orgânica do clube



Figura 2 - Organograma da estrutura do Clube Desportivo Nacional

A estrutura dirigente do Clube Desportivo Nacional é composta por três grandes órgãos: Assembleia Geral, Direção e o Conselho Fiscal.

A Assembleia Geral é constituída por um Presidente, Dr. Miguel de Sousa, por um Vice-Presidente, Dr. João Gonçalves e por dois secretários, Dr. Valdemar Vieira e o Dr. Guilherme Silva. A assembleia é uma reunião dos sócios que, em observância às formalidades e requisitos legalmente estabelecidos, delibera e decide por maioria os assuntos de sua competência, expressando, sob a forma de resoluções, a vontade social. Todos os sócios, incluindo os dissidentes e os que não tenham participado da reunião, ficam submetidos às resoluções da Assembleia Geral.

A Direção é composta por um presidente, Rui Alves, e por nove Vice-Presidentes, Gris Teixeira (área futebol profissional), Alfredo Cravo (área jurídica), Gustavo Rodrigues (área do

futebol de formação), Pedro Mota (área das modalidades amadora), Paulo Pereira (área do futebol profissional), Sérgio Rebelo (área jurídica), Dr. João Pedro Mendonça (área clinica), José Alves Teixeira (área futebol profissional) e Elias Gouveia (área dos desportos motorizados). O conselho fiscal é constituído por um fiscal único, António Trabulo. Compete ao Conselho Fiscal fiscalizar a atividade do clube, observando o cumprimento rigoroso da lei e dos estatutos.

4.4. Organização do futebol profissional

O Futebol profissional está inserido na estrutura da sociedade anónima desportiva (SAD) presidida por Rui Alves sendo o conselho de administração composto por 4 membros. O administrador Gris Teixeira e Gustavo Rodrigues não têm pelouro atribuído e não auferem qualquer remuneração. O administrador Rui Sardinha gere o funcionamento das instalações, o departamento de marketing e a área da comunicação, tendo para cada uma destas secções um responsável. A administradora Margarida Camacho, inserida no departamento de gestão administrativa e jurídica, é responsável por assegurar a gestão económico-financeira, de acordo com as boas práticas de gestão e com base nos instrumentos aplicáveis, bem como pelo suporte ao funcionamento institucional, designadamente nos domínios orçamental e patrimonial, no apoio jurídico e na gestão de recursos humanos.

Sem qualquer função administrativa encontra-se o diretor desportivo, Bruno Patacas que em conjunto com o administrador Rui Sardinha é responsável pela gestão diária do futebol profissional: organizar estágios, jogos treino e deslocações da equipa. A sua ligação com o presidente da SAD é no âmbito da composição do plantel do futebol profissional, ou seja, na compra e venda de jogadores.

A equipa técnica é constituída por um treinador, Pedro Caixinha, dois treinadores-adjuntos, Hélder Batista e Óscar Tojo e um treinador de guarda-redes, José Belmen. Através do diretor desportivo, que faz de ponte de ligação ao presidente da SAD, a equipa técnica é também responsável pela constituição do plantel profissional.

O departamento médico é constituído por três médicos, Dr. João Pedro Mendonça, Dr. Fernando Jasmins e Dr. Rui Almeida e por dois fisioterapeutas, Lino Fernando e Rodrigo Agostino. Este departamento é responsável pela análise do quadro clínico do atleta e de comunicar a situação do jogador para a equipa técnica.

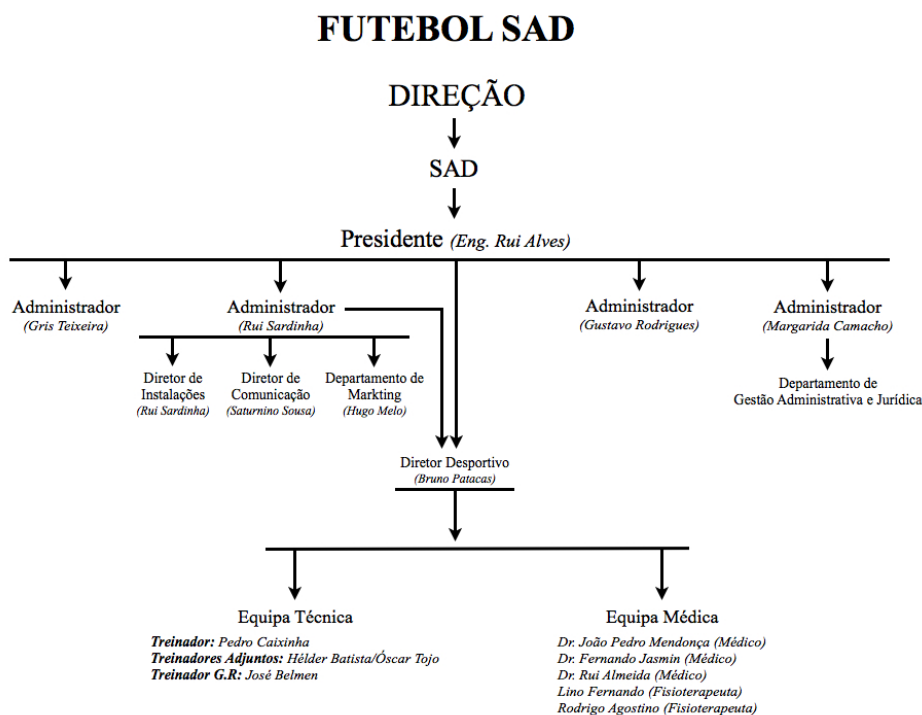


Figura 3 - Organograma do futebol profissional

4.5. Organização do futebol de formação

O futebol de formação, dentro da estrutura diretiva, tem como responsável o vice-presidente Gustavo Rodrigues, que tem como função fazer de ligação entre esta secção e o presidente. Para o auxiliar nesta função existe o cargo de coordenador técnico, David Gomes e o responsável pela logística, Pedro Talhinhos. O coordenador técnico, em conjunto com os treinadores, é responsável pela planificação e gestão anual da temporada das equipas de Juniores A, Juniores B e Juniores C. O coordenador logístico tem a seu cargo a gestão diária do futebol de formação, nomeadamente as deslocações das equipas para os jogos e dos jogadores para os treinos, a organização dos jogos oficiais e particulares e as inscrições dos atletas. Sempre em ligação com o coordenador técnico e logístico estão os subcoordenadores dos Juniores D, João Sousa e Juniores E, Paulo António, sendo estes responsáveis pela planificação e gestão anual da temporada. O subcoordenador dos Juniores D tem a seu cargo seis equipas, cada uma com um treinador, sendo que o subcoordenador é responsável por seis núcleos, sendo que cada núcleo conta com um orientador.

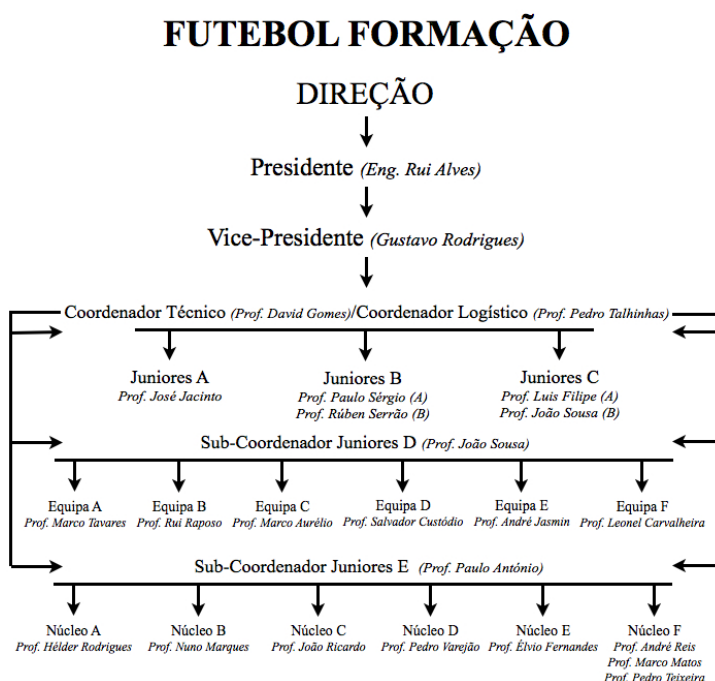


Figura 4 - Organograma do futebol de formação

4.6. Objetivos do futebol de formação

A definição de objetivos é a base para a implementação de qualquer projeto. Saber para onde queremos ir é, julgamos, fundamental para definir o trabalho a desenvolver, e as etapas a percorrer. Na fase inicial da formação de um jogador de futebol é primordial o desenvolvimento da componente lúdica, podendo a mesma ser levada à prática através dos jogos, livres ou condicionados e com graus de exigência crescente. Posteriormente, aspetos técnico e táticos devem ser implementados acompanhando a natural evolução dos jogadores/crianças. Deste modo, nesta base, aqui ficam os objetivos essenciais:

4.6.1. Gerais

- Afirmar o C.D. Nacional como entidade de referência na formação de jovens na RAM;
- Identificação dos jovens e pais com atividades no C. D. Nacional;
- Possibilitar a todas as crianças a prática de futebol como um desporto de recreação, tempo livre e competição, promovendo a mística do clube.
- Promover o gosto e o hábito pela prática desportiva, proporcionando prazer e alegria nos jovens praticantes, num momento em que tanto se fala sobre os problemas da obesidade.
- Adequar o trabalho a realizar com a evolução técnico-tática dos atletas/jovens.
- Promover o salutar convívio entre atletas, técnicos, funcionários do clube, encarregados de educação e adversários fomentando o “prazer em representar o C.D. Nacional”, identificando cada vez mais os atletas e encarregados de educação com o clube.

4.6.2. Específicos

- Desenvolver as capacidades coordenativas e condicionais;
- Desenvolver os gestos técnico-táticos essenciais;
- Promover o prazer de jogar, promovendo a criatividade e a imaginação;

- Criar os pressupostos necessários para a prestação desportiva futura,
- Promover uma formação multilateral e pluridesportiva;
- Promover o desenvolvimento global dos praticantes, respeitando as leis do crescimento e desenvolvimento dos mesmos;
- Incentivar o “querer” aprender, colocando a ênfase nessa tónica em detrimento do vencer a qualquer custo;
- Inculcar o respeito pela instituição, colegas, adversários, árbitros e demais intervenientes no processo formativo;
- Promover o querer ser melhor em detrimento do querer ser o melhor;
- Inculcar o espírito de organização e “profissionalismo” definindo e aplicando um conjunto de regras/normas inerentes à prática de atividades físicas;
- Formar atletas/jovens capazes de enfrentar problemáticas do dia-a-dia, proporcionando-lhes um maior e melhor crescimento quer enquanto atletas quer como pessoas.
- Realizar o acompanhamento dos atletas nas suas ações desportivas, escolares e familiares.

5. Atividades desenvolvidas durante o estágio

No que se refere a atividades realizadas no Clube Desportivo Nacional, ao longo da época desportiva 2011/2012 realizámos 82 treinos, participámos em 10 torneios internos, alguns com a presença do 1º de Maio, Juventude Atlântico Clube e Dragon Force e realizámos 10 jogos para o campeonato regional de Infantis. Foi uma época bastante frutuosa quer em relação à evolução técnica, tática e coordenativa verificada nestes atletas mas sobretudo, em relação, às vivências que lhes foram proporcionadas, se pensarmos que na época anterior poucas vezes ou nenhuma eles tinham competido. A participação em competições frequentes e variadas, segundo Weinek (2002), reforça a capacidade de adaptação a situações de competição diversas. Já segundo Bruggeman (2004) a criança procura a atividade corporal e deseja medir a sua força com outras crianças,

sobretudo nos últimos anos do escalão de Infantis. O mesmo autor refere ainda que neste momento os companheiros de jogo e de escola encontram-se precisamente no centro de interesses da criança, e a estima e o reconhecimento por parte de estes são o fundamento da sensação do próprio valor e portanto a confiança em si mesmo.

Quero ainda acrescentar que a estrutura base para execução de exercícios de treino foram os jogos reduzidos pois segundo Ribeiro & Volossovitch (2004, cit. por Silva, 2008), evidenciam comportamentos manifestados, no âmbito da modalidade de andebol, os quais podemos fazer corresponder aos meios de ensino/treino em futebol:

- Intensificação da participação dos jogadores no jogo;
- Produção de um maior número de golos;
- Desenvolvimento de um jogo mais fluido, com menos interrupções e menos faltas;
- Confronto com a aplicação do regulamento;
- Compreensão melhor do jogo, pois a redução das situações de “conflitualidade” individual, simplificam-no;
- Desenvolvimento das capacidades técnicas, tácticas e estratégicas, pois o contexto obriga-os, independentemente das suas maiores ou menores capacidades, a realizar um elevado número de passes, recepções, remates, desmarcações, intercepções, etc..
- Aumento dos índices motivacionais, pois incrementam as ações de sucesso.

De seguida apresento alguns exercícios usados que visam sobretudo o desenvolvimento técnico-tático dos atletas:

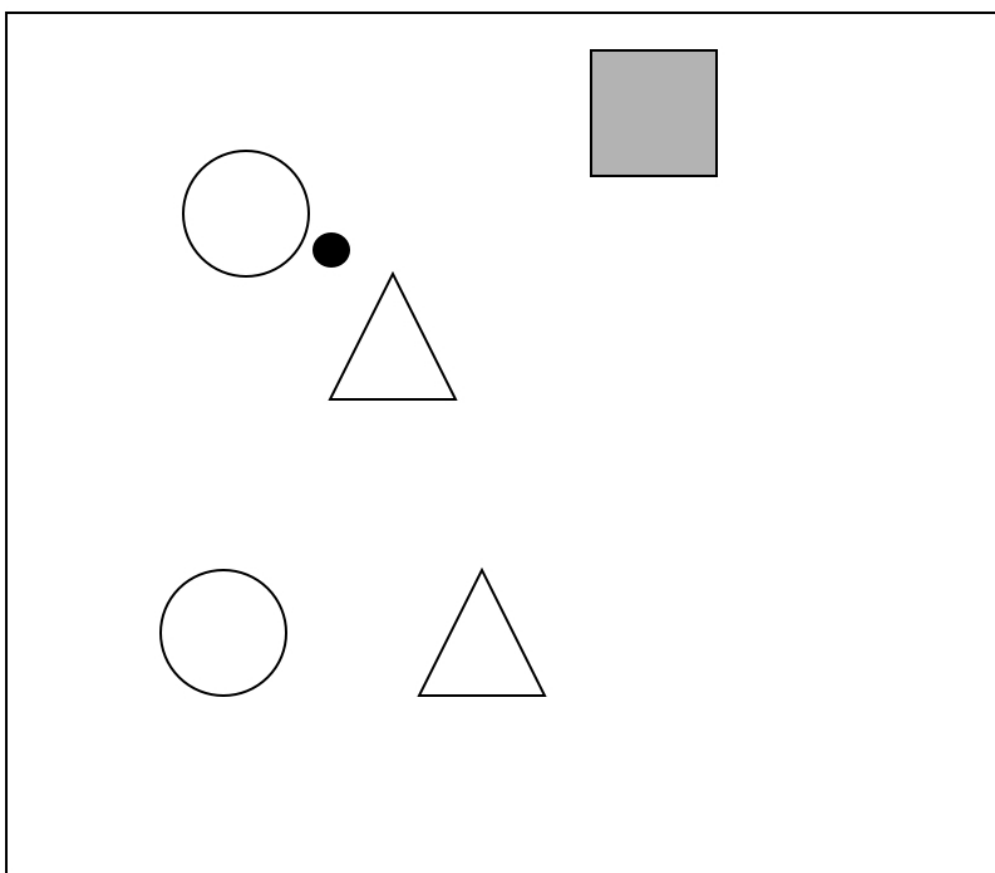


Figura 5 - Manutenção da posse de bola em situação de 3x2

Regras do jogo:

- Executar 10 passes consecutivos, sem que haja qualquer toque do adversário.

Objetivos :

- Saber quando passar a bola e quando não;
- Procurar sistematicamente situações de 2x1;
- Não estar constantemente com os olhos postos na bola;
- Desmarcar-se imediatamente depois de realizar um passe para criar nova linha de passe;
- Como defesa, reduzir os espaço e o tempo aos atacantes.

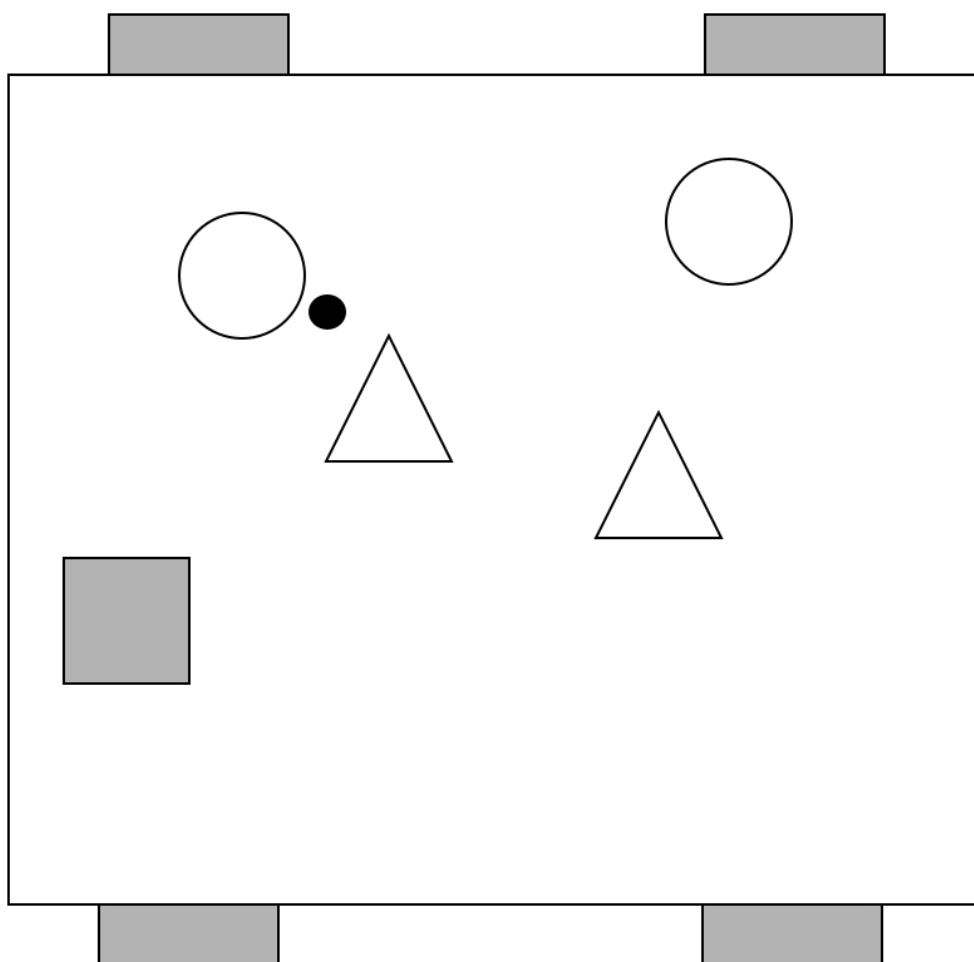


Figura 6 - 3x2 com 4 balizas, cada 2 colocadas na linha final e próximas linhas laterais

Regras do jogo:

- Executar 4 passes consecutivos, fazer golo numa das duas balizas do adversário.

Objectivos:

- Objectivos idênticos ao exercício anterior;
- Desenvolver o conceito de largura na organização do ataque.

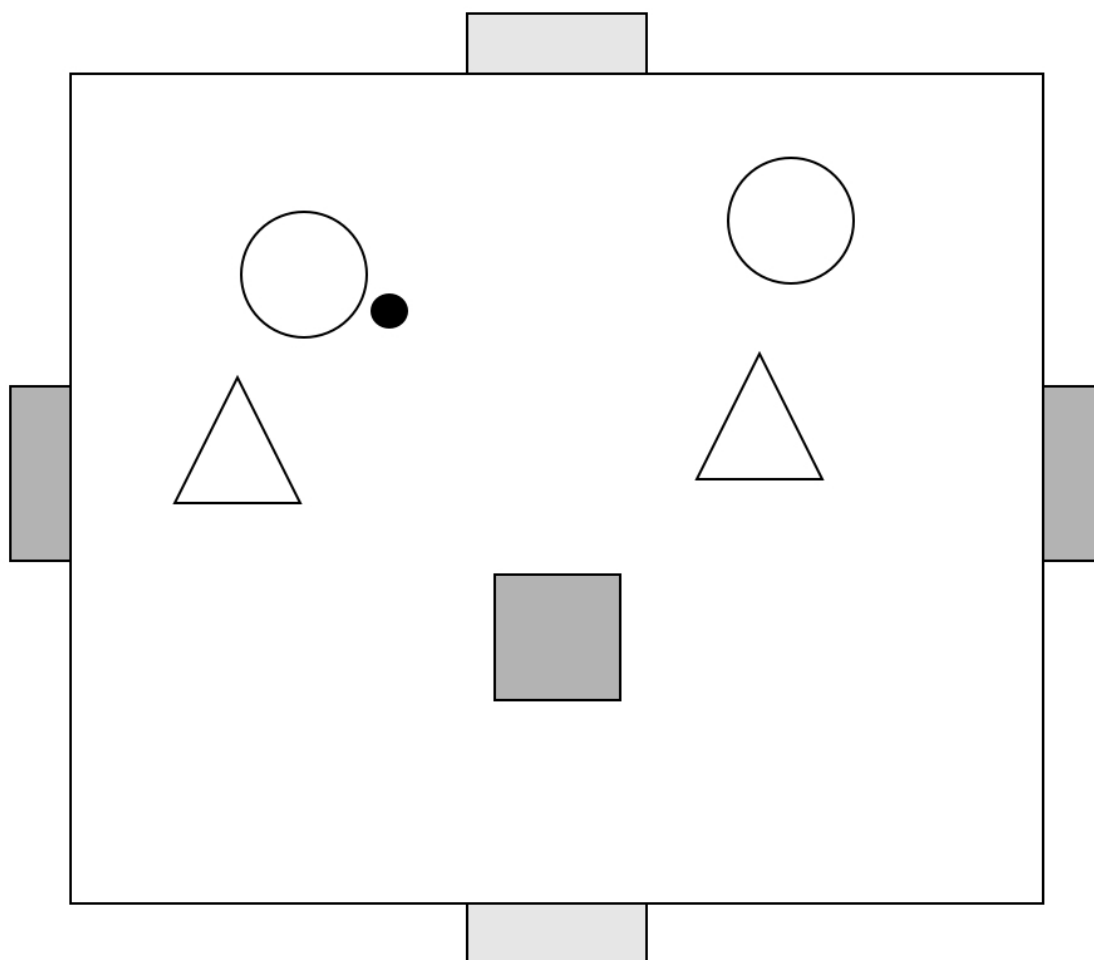


Figura 7 - 3x2 com balizas cruzadas

Regras do jogo:

- Cada equipa defende 2 balizas e tenta marcar golo nas outras 2.

Objetivos :

- Atacar sempre a baliza menos defendida;
- Mudar a direção e o ritmo do ataque sem entrar no raio de ação da equipa adversária

É importante realçar que devido às dificuldades técnico-táticas encontradas na maioria dos atletas todos os jogos reduzidos planeados tinham a presença de um “joker”, isto é, a equipa com posse de bola encontrava-se sempre em superioridade numérica porque segundo Martín & Lago (2005, cit. por Silva, 2008) estimula a existência de interações positivas entre jogadores, facilita o

desenvolvimento da fase ofensiva, desequilíbrio ataque/defesa e existe um incremento do tempo de compromisso motor dos atacantes com bola.

Participámos na organização do torneio “Atrapalhaças” que se realizou no dia 12 de Maio de 2012 no Cristiano Ronaldo Campus Futebol e no Estádio da Madeira e que contou com cerca de quatro centenas de crianças desde os 4 aos 10 anos. Contou com a presença de 13 equipas: Clube Desportivo Nacional, Cruz Vermelha, Canicence, Caniçal, Ribeira Brava, 1º de Maio, Jardim da Serra, Juventude Atlântico Clube, Andorinha, Machico, Santacruzense, Esfuma e Criamar. O número de jogadores para cada escalão/ano de nascimento está definido no Quadro 1. No entanto, independentemente do número de elementos definidos, cada jogador tinha de atuar em pelo menos numa das partes do jogo. Deste modo só foram permitidas substituições ao intervalo, exceto em caso de manifesta inferioridade física.

Quadro 1 - Regulamento da Competição

Ano de Nascimento	Formato do Jogo	Nº Máximo de Jogadores por Equipa
2001	GR + 5	12
2002	GR + 5	12
2003	GR + 3	8
2004	GR + 3	8
2005	GR + 3	8
2006...	3 (sem GR)	6

As regras de jogo foram as que normalmente são aplicadas no futebol de 7, de acordo com o regulamento da Associação de Futebol da Madeira, com a exceção dos lançamentos laterais. Neste particular, os grupos que integram os atletas nascidos em 2001 e 2002 realizaram-no com a mão. Os restantes grupos fizeram-no com o pé. Procuramos, na medida do possível que cada equipa realizasse, no mínimo 3 jogos, não havendo classificação final em qualquer dos escalões. A arbitragem dos jogos ficou a cargo de alguns atletas dos escalões de infantis, iniciados e juvenis do

Clube Desportivo Nacional, supervisionados por um árbitro da Associação de Futebol da Madeira. Procuraremos garantir um árbitro para todos os campos. Caso tal não fosse possível, pedimos a compreensão dos responsáveis das equipas no sentido de colaborar na condução disciplinar e técnica dos jogos.

Foi uma atividade que deu oportunidade a muitas crianças de participarem e competirem entre elas pois é neste momento que os companheiros de jogo se encontram precisamente no centro dos seus interesses, e a estima e o reconhecimento por parte de estes são fundamentais para um sensação de valorização e consequentemente terem confiança em si mesmo (Bruggeman, 2004)

Para além da ajuda na sua organização, através da montagem dos campos de futebol e respetiva arrumação do material, fomos responsáveis por uma das equipas do Clube Desportivo Nacional onde todo o esforço do jovem atleta tem de ser recompensado com um elogio e reconhecimento.

Participámos, também, de 4 a 8 de Julho no AveiroCup 2012, um torneio de futebol destinado a jovens atletas dos 10 aos 14 anos. Ficámos inseridos no escalão D1 (atletas nascidos no ano de 2000) num grupo composto por 4 equipas. A 1ª fase foi realizada em sistema de liga (todos contra todos) e a fase seguinte era disputada em sistema de eliminatórias sendo que, independentemente da classificação final, a equipa realizava mais dois jogos, com um total final de cinco jogos. O torneio era feito, para o escalão D1, através de jogo formal de 7x7 com a duração total de 40 minutos dividido em 2 partes de 20 minutos. A equipa era composta por 14 atletas sendo 2 deles guarda-redes. O balanço desta atividade foi bastante positivo pois permitiu aos jovens atletas experimentar vivências novas pelas quais nunca tinham passado, como o desenvolver a autonomia, devido à ausência dos pais e o desenvolver o espírito de grupo, pois ao longo de quatro dias tiveram de saber lidar com frustrações, ansiedades e alegrias dos colegas de equipa. Ao nível desportivo, deve-se fazer uma separação de objetivos, ou seja, qual o tipo de ambiente a adotar na equipa? Um ambiente de aprendizagem ou um ambiente de rendimento? Tendo em conta a idade dos atletas o ambiente de aprendizagem foi o adotado, sendo o objetivo traçado com os atletas para este torneio a aplicação

do que foi exercitado e consolidado durante a época nos jogos juntando o empenho, o esforço e concentração de como o faziam. Todos jogaram aproximadamente o mesmo tempo de jogo, ficando este objetivo, previamente traçado, completamente cumprido.

Participámos, numa ação de formação interna do clube com o tema “Desporto na Prevenção”, promovida pelo Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, através do Serviço de Prevenção de Toxicodependência, que se realizou entre o dia 5 e 13 de Setembro de 2011, num total de 25 horas. Um dos objetivos desta ação preventiva foi conhecer modos ou vias que facilitam a aquisição e o desenvolvimento de competências (auto estima, capacidade de resolver problemas, aprender a dizer não, capacidade de relacionamento com a família, com os amigos, com os colegas...). Foi uma ação de formação bastante ativa onde o diálogo fez sempre parte da dinâmica da formação juntamente com realização de jogos de pares e em grupo não só para desenvolver as competências em cima mencionadas mas também para torná-la mais motivante.

No que á parte académica diz respeito, durante o primeiro semestre, realizámos um artigo com o nome “A Importância dos Jogos Reduzidos no Processo Ensino-Aprendizagem de Jovens Futebolistas” e que foi apresentado através da comunicação de um poster no Seminário “Desporto e Ciência”. O objetivo do estudo foi determinar que efeitos têm os jogos reduzidos, com variação de números de jogadores e espaço de jogo, ao nível do comportamento técnico-tático em jovens futebolistas.

Foram observados 11 jogadores do escalão de sub-12, em três momentos, em situação de Jogo Reduzido 3x3 e 7x7, durante 10 minutos.

Para caracterizar o comportamento técnico-tático foi utilizada a observação de imagens vídeo captadas com uma câmara fotográfica e posterior análise com recurso a anotação manual.

Foram avaliados os seguintes indicadores: 1) número de toques na bola; 2) passe; 3) receção; 4) condução de bola; 5) remate; 6) golo; 7) interceção e 8) desarme.

No Quadro 2 apresentamos os valores da média (X) e do desvio padrão (SD), respeitantes aos indicadores técnico-táticos das duas situações de jogo reduzido do exercício 3x3 e 7x7.

Quadro 2 - Resultados finais do estudo

Elementos técnico-táticos	3x3	7x7
	X±SD	X±SD
Nº Toques na bola	173,73±47,84	69±20,63
Passe	42,36±12,78	16,55±5,43
Recepção	57,18±18,18	18,45±4,76
Condução de bola	26,09±11,50	8,64±4,59
Remate	4,55±2,21	3,91±3,05
Golo	2,45±1,29	0,91±0,94
Intercepção	10,64±3,44	5,73±3,41
Desarme	5,91±3,21	5,55±3,33

Como resultados finais constatamos que existe uma clara variação nos indicadores avaliados. Assim no exercício de 3x3, onde o espaço de jogo é mais reduzido e tem menor número de intervenientes, existe mais predominância dos comportamentos técnico-táticos. Este estudo permitiu-me aprofundar o conhecimento que já tinha sobre os jogos reduzidos e a importância que estes têm no desenvolvimento das habilidades motoras e habilidades técnico-táticas do jovem atleta. Nas minhas sessões de treino comecei a adotar ainda mais os jogos reduzidos pois permitiu-me nos mesmos exercícios trabalhar vários objetivos distintos, para além de haver por parte do jogador uma maior participação direta no jogo, uma maior possibilidade de finalização e haver um ambiente mais favorável e motivador para a promoção do processo de aprendizagem do jogo.

6. Ensino/treino do futebol com jovens

6.1. Perfil de um treinador de futebol para jovens

Iniciamos este capítulo fazendo uma referência às características que deve ter um treinador responsável pela formação de jovens futebolistas. Segundo Bruggemann (2009) numerosos treinadores, depois de concluir a sua trajetória ativa como jogadores, reproduzem simplesmente, como monitores do desporto de base, o que treinaram como jogadores ativos, enquanto adultos e o modo como o fizeram. Assim, passam ao lado as diferenças fundamentais que existem entre as crianças e os adultos, nomeadamente os condicionalismos corporais, mentais e psíquicos. Não

podemos desperdiçar este motivante e poderoso meio educativo que é o futebol deixando a educação dos jovens a “entusiastas” que, embora tenham toda a vontade e entrega à causa, não possuem nenhuma formação que lhes permita desempenhar esta tarefa com a competência e qualidade que se deve esperar (Pacheco, 2007). O mesmo autor salienta ainda que o treinador de jovens também não deverá ser a pessoa que, apesar de ter terminado um curso de treinadores de futebol, ou de ter uma licenciatura em educação física e desporto, dominando um conjunto de ideias e conceitos, lhe falta um conjunto de “vivências” da realidade do futebol. Para Barata (1999, citado por Pacheco, 2007), o treinador deve constituir um bom exemplo e um bom modelo para os jogadores, fundamentalmente se são crianças e jovens, já que estes se encontram na fase de formação da sua personalidade, da aquisição de valores e referências determinantes para a sua vida. Por isto, o treinador deve ter consciência do impacto que as suas opções e prioridades provocam nas crianças e nos jovens que treina, já que estes são facilmente influenciáveis e diariamente estão expostos a novas experiências e situações. Para Cordovil (1998, citado por Pacheco, 2007) o êxito de um educador e treinador de futebol de jovens não se manifesta no presente, mas a longo prazo, e baseia-se nos seguintes aspetos:

- Progressão no rendimento desportivo dos jovens, de acordo com o seu desenvolvimento integral e harmonioso, ajudando-os a conciliar as exigências da sua vida desportiva, escolar, social e familiar;
- Reduzir o abandono e fazer com que ocorra um aumento “visível” do gosto pelo treino e competição entre os jovens;
- Capacidade para detetar e desenvolver talentos para o futebol;
- Número de jovens jogadores por ele treinados que conseguiram elevados níveis de rendimento desportivo, a médio e a longo prazo.
- Capacidade para estabelecer, com os jovens que treina, relações de amizade que perduram ao longo do tempo;

- Saber o que pretende e quais são os caminhos a seguir, numa correta filosofia de intervenção como educador/treinador de jovens;
- Procurar-se atualizar e melhorar o seu nível, enquanto educador/treinador.

Já Wein (1999) menciona que a meta principal das formações de técnicos para o futebol tem de ser criar treinadores capazes de fazer coisas novas e não repetir o que viram em outras gerações de técnicos. Necessitamos de mais professores criativos com capacidade de inovar.

6.2. Desenvolvimento do jovem atleta a longo prazo

Durante muito tempo, alguns treinadores sugeriram que realizar exercícios específicos desde idade precoce era a melhor forma de desenvolver um programa de treino ótimo. As investigações em laboratório demonstraram, de facto, que este tipo de treino conduzia a uma adaptação mais rápida, dando lugar a resultados mais rápidos no rendimento da criança independentemente do que se podia passar no futuro do jovem atleta. Num esforço para alcançar resultados rápidos, os treinadores expõem as crianças a treinos altamente específicos e intensos sem lhes dar tempo para construir uma base (Bompa, 2005). Valdivielso (2004) refere ainda que um treino desajustado na etapa inicial da carreira desportiva de um praticante, pode produzir incrementos rápidos no rendimento, embora possa limitar a progressão dos resultados, se não se tem em conta o efeito retardado a longo prazo.

Neste sentido Bompa (2005) refere que é importante para as crianças desenvolverem uma grande variedade de habilidades fundamentais, para ajudá-los a converterem-se em bons desportistas em geral, antes de começarem a treinar um desporto específico. Isto é o que se denomina de desenvolvimento multilateral, um dos princípios de treino mais importantes para as crianças e jovens. O objetivo do desenvolvimento multilateral é melhorar a adaptação geral. As crianças e jovens que desenvolvem uma grande quantidade de habilidades e capacidades motoras têm mais possibilidades de se adaptarem a cargas de treino intensas, sem experimentar o stress

associado à especialização precoce. Esta orientação também é defendida por Valdivielso (2004) que refere que a prevalência da preparação multilateral nas idades mais baixas, não se deve colocar de modo igual para todas as modalidades, uma vez que nem todas solicitam esse tipo de preparação. No caso específico do futebol o desenvolvimento multilateral é bastante importante. O mesmo autor refere que partindo deste conceito é mais correto falar em multilateralidade orientada, querendo com isso dizer que a devemos sempre reportar a uma modalidade concreta. Bompa (2005) reforça ainda que um programa de treino multilateral que incida sobre o desenvolvimento desportivo em geral, junto com a aquisição de habilidades e estratégias específicas do desporto, conduzirá a um melhor rendimento numa fase de desenvolvimento tardia.

Achamos consensual que o êxito de qualquer treinador desportivo é geralmente resultado de uma boa planificação, trabalho e compromisso. Segundo Valdivielso (2004) para alcançar resultados de elite, é necessária uma rigorosa organização do treino, desde a iniciação do praticante na prática desportiva de competição, até ao momento em que ele está preparado para conseguir o seu máximo rendimento. A otimização deste processo formativo consegue-se através de um cuidado planeamento de treino, estruturado em etapas bem diferenciadas, que coincidem com os estádios evolutivos dos praticantes, e se caracterizam por um nível diferente de concretização e especificidade, nos seus objetivos, conteúdos, métodos, meios e medidas de controlo de avaliação das diferentes componentes do rendimento desportivo. Ao longo do últimos anos, muitos especialistas do treino desportivo (Bompa, 2005; Platonov, 1988, cit, por Valdivielso 2004; Weineck, 2002), referem modelos de estruturação de treino a longo prazo e o desenvolvimento das diferentes etapas de formação do atleta, desde a infância ao alto rendimento. Atualmente existe um modelo conhecido por “Long-Term Athlete Development” (LTDA), desenvolvido por Balyi et al. (2010) e que considera dois grupos de modalidades: aquelas que considera de especialização mais precoce e a aquelas consideradas de especialização tardia.

Quadro 3 - Modelo de Balyi (cit. por Canadian Sport for Life, 2010)

	Especialização precoce	Especialização tardia
Características	Requerem uma especialização específica da modalidade durante o treino.	Requerem um sistema generalizado para o treino precoce.
Fases	<ol style="list-style-type: none">1. Início Ativo2. Treino para treinar3. Treino para competir4. Treino para ganhar5. Atividade para a vida	<ol style="list-style-type: none">1. Início Ativo2. FUNdamentos3. Aprender a treinar4. Treino para treinar5. Treino para competir6. Treino para ganhar7. Atividade para a vida
Modalidades Desportivas	Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Patinagem Artística, Saltos para a água e Ténis de Mesa.	Atletismo, desportos de combate, ciclismo, desportos de raqueta, remo, todos os jogos desportivos coletivos.

Segundo este autor, para as modalidades desportivas em que se verifica uma especialização em idades mais baixas, o processo contém 5 etapas: início ativo, treino para treinar, treino para competir, treino para ganhar e atividade para a vida. Nas modalidades de especialização tardia, este autor distingue 7 etapas: início ativo, fundamental, aprender para treinar, treino para treinar, treino para competir, treino para ganhar e atividade para a vida.

É necessário realçar que este modelo é de natureza geral e necessita de ajustes com base no desporto específico a desenvolver. De acordo com este modelo, o futebol é considerado um desporto de especialização tardia e as etapas que são consideradas até às idades correspondentes ao escalão de infantis são o o início ativo, dos fundamental (do inglês Fun+ fundamentos) e a etapa do aprender a treinar. Segundo este modelo, a alfabetização motora e desportiva bem como o divertimento, o ter prazer na atividade, são objetivos fundamentais para estas etapas de construção do praticante desportivo no futebol.

6.3. Orientações metodológicas para o ensino do futebol

No que ao futebol diz respeito existem vários modelos de ensino nas categorias de formação do futebol. Segundo Benedek (2006) a educação e formação básica é uma atividade contínua de vários anos. As crianças e adolescentes têm distintas fases de desenvolvimento. Mudam e desenvolvem-se permanentemente. Assim Benedek (2006) propõe as seguintes etapas de desenvolvimento da formação das crianças e jovens no futebol:

- Familiarização com a bola (4-6 anos)
- Fase de preparação (7-10 anos)
- Fase da transmissão dos elementos básicos (10 -12 anos)
- Fase da consolidação e fim da formação base (12-14 anos)

Para Bruggman (2004) o objetivo do treino infantil e juvenil é desenvolver e a estabilizar todos os fatores motores, cognitivos, psíquicos e sociais que determinam o posterior alto rendimento. Para este autor a organização do treino a longo prazo no futebol deveria passar pelas seguintes etapas:

- Formação base (5-8 anos): tempo para a familiarização com a atividade.
- Treino de base (8-12 anos): tempo para estabelecer normas.
- Treino de aprofundamento (12-16 anos): tempo de aprofundamento e aperfeiçoamento.
- Treino de rendimento (a partir do 17 anos): Tempo de estabilizar a condição física.

No que respeita à aprendizagem do jogo propriamente dito, Garganta & Pinto (1998) referem que até chegar ao jogo formal, há que resolver um conjunto de problemas, passíveis de hierarquização, em função da estrutura dos elementos de jogo: jogador, bola, balizas, colegas e adversários. Esta complexidade impõe que o ensino do futebol seja gradual: do conhecido para o desconhecido, do fácil para o difícil, do menos para o mais complexo. Os mesmos autores articulam o modelo de ensino do futebol em 5 etapas:

- Fase 1: Construir a relação com bola.

- Fase 2: Construir a presença dos alvos (baliza).
- Fase 3: Construir a presença do adversário.
- Fase 4: Construir a presença dos colegas e adversários.
- Fase 5: Desenvolver as noções espaço/tempo.

Segundo Wein (2004) necessitamos de um “Modelo para desenvolver a capacidade de jogo no futebol” que seja capaz de guiar e aconselhar os técnicos, que siga a ordem da natureza através do método global, que seja capaz de melhorar, passo a passo, os resultados na formação das crianças e adolescentes. Para este autor o modelo de ensino-aprendizagem do futebol de base deve ser considerado como um plano específico de formação que está dividido em 5 níveis de formação:

- Jogos de habilidades e capacidades básicas (a partir dos 7 anos)
- Jogos para minifutebol (a partir dos 8 anos)
- Jogos para futebol de 7 (a partir dos 10 anos)
- Jogos para futebol de 8 e 9 (a partir dos 12 anos)
- Jogos para futebol regulamentado (a partir de 16 anos)

Segundo Pacheco (2005), se atentarmos à evolução do Futebol verificamos que, nos seus primórdios, a aprendizagem era feita, fundamentalmente, através de pequenos jogos ou do jogo formal, por ensaio e erro, em que o jogador controlava a sua própria aprendizagem, o que originou o aparecimento de muitos jogadores dotados de um grande virtuosismo técnico. Passou-se assim da aprendizagem do Futebol centrada no jogo, para a aprendizagem baseado nas habilidades técnicas, com o consequente empobrecimento tático-técnico dos futebolistas. Durante muito tempo, a técnica foi considerada o elemento fundamental e básico na configuração e desenvolvimento da ação de jogo nos desportos de equipa (Hernandez- Moreno, 1994 cit. Garganta, 2002). Uma das consequências mais evidentes deste facto, tem sido a obsessão pelos aspetos do ensino/aprendizagem centrados na técnica individual (Bonnet, 1983 cit. Garganta, 2002), partindo-se do princípio que a soma de todos os desempenhos individuais implicaria uma melhoria do

funcionamento global da equipa. Esta corrente levou a que muitos treinadores adotassem a ideia que os jovens futebolistas antes de começar a jogar futebol tinham de dominar corretamente todas as habilidades técnicas.

Também Gréhaigne & Guillon (1992, cit. Garganta, 2002) considera que o ensino dos Jogos Desportivo Coletivos tem frequentemente consistido em fazer adquirir aos praticantes sucessões de gestos técnicos, empregando-se muito tempo no ensino da técnica e muito pouco ou nenhum no ensino do jogo propriamente dito.

Porém, e no entender de Horst Wein (1999), realizar exercícios de técnica é sem dúvida necessário, mas praticá-los sem ter uma referência ao jogo, não tem muito sentido, já que o aprendiz necessita de um contexto de jogo antes de se exercitar na técnica pura. Para Garganta (2001, cit. Por Garganta, 2002), a verdadeira dimensão da técnica repousa na sua utilidade para servir a inteligência e a capacidade de decisão tática dos jogadores e das equipas. Um bom executante é, antes de mais, aquele que é capaz de selecionar as técnicas mais adequadas para responder às sucessivas configurações do jogo. Por isso, o ensino e o treino da técnica no Futebol, não devem restringir-se aos aspetos biomecânicos, mas atender sobretudo às imposições da sua adaptação inteligente às situações de jogo. Como disse Wein (2004), há que procurar que os nossos jovens aprendam a jogar com a sua cabeça antes de fazê-lo com os pés. O mesmo autor menciona que além de ser capaz de “ler” uma situação de jogo, de a interpretar corretamente, um jogador com inteligência sabe antecipar uma possibilidade e de a desenvolver tendo em conta a informação anteriormente processada. A capacidade de antecipação, a qual precede sempre uma ótima perceção e tomada de decisão é considerada uma arma importante de jogadores inteligentes.

Garganta & Pinto (1998) reforçam ainda que as estratégias mais adequadas para ensinar futebol passam pelo recurso a formas motivantes, implicando o praticante, em situações problema que contenham os ingredientes fundamentais do jogo, ou seja, a bola, a oposição, a cooperação, a escolha e a finalização. Assim sendo, o problema fundamental que se coloca ao indivíduo que joga é essencialmente tático. É necessário que a técnica responda às situações de jogo, na medida em que

o jogador deve, numa situação de oposição, coordenar as ações com a finalidade de recuperar, conservar e fazer progredir a bola, tendo como objetivo abeirar-se da zona de finalização e concretizar golo ou ponto (Gréhaigne, 1992 cit. Garganta, 2002). Deste modo em vez de abordar o jogo a partir da técnica, como se vinha fazendo habitualmente, passamos a abordar o jogo desde a dimensão tática, por ser mais motivante para os praticantes e porque permite exercitar as habilidades técnicas em contextos próximos do jogo (Árda e Casal, 2007).

Estes pressupostos levaram à implementação de um novo método de ensino do jogo, baseado na procura dirigida em jogos condicionados, como jogos de futebol em que se põem algumas condicionantes, procurando alcançar determinados objetivos no jogo (método sistémico), tentando formar jogadores inteligentes, capazes de responder de uma forma adequada às diferentes situações de jogo (Pacheco, 2007).

Existem três formas distintas de abordar o ensino do futebol:

Quadro 4 - Método global

Caraterísticas

- Utilização exclusiva do jogo formal (11x11; 7x7).
- A equipa é a base fundamental da aprendizagem.
- Jogo anárquico, não há alterações nas progressões.
- O jogo não se decompõe nem está condicionado.

Consequências

- Virtuosismo técnico individual em contraste com uma anarquia tática.
 - Variabilidade nas soluções motoras mas de forma descoordenada.
 - Elevado nível de motivação e de rendimento nos praticantes.
 - Elevada incidência sobre os mecanismos percetivos e de decisão do movimento, uma tomada de decisões diferenciadas e uma incidência media sobre os mecanismos de execução.
-

Adaptado de Garganta, 2000; Grehaigne, 1993; Wein, 1995, cit. Pacheco, 2007

Quadro 5 - Método analítico

Caraterísticas

- Realiza-se a partir das ações técnicas analíticas para o jogo formal.
- O jogo decompõe-se em elementos técnicos hierarquizados (1º passe...).
- A soma dos rendimentos individuais é igual a uma melhoria da equipa.

Consequências

- Mecanização das ações de jogo.
- Ao serem soluções impostas, há problema na compreensão de jogo.
- Obsessão pela técnica: muito de tempo de treino é dedicado ao ensino da técnica e pouco tempo ao ensino do jogo.
- Baixo nível de motivação, que leva frequentemente os praticantes a um desinteresse pelas atividades que se desenvolvem.
- Baixa incidência sobre os mecanismos percetivos e de decisão.
- Uma grande incidência sobre os mecanismos de execução do movimento.

Adaptado de Garganta, 2000; Grehaigne, 1993; Wein, 1995, cit. Pacheco, 2007

Quadro 6 - Método sistémico

Caraterísticas

- Parte-se do jogo para situações particulares.
- A oposição é fonte de todo o progresso.
- O jogo decompõe-se em unidades funcionais de complexidade crescente (1x1, 3x3, jogo dos “cinco passes”, etc...).
- Os princípios de jogo regulam a aprendizagem.

Consequências

- A aprendizagem das técnicas nasce em função da tática, de forma orientada.
- Compreensão dos mecanismos e dos princípios de jogo.
- Inteligência tática; criatividade nas ações de jogo.
- Mais tempo de treino dedicado ao ensino do jogo em relação à técnica.
- Bom nível de motivação e rendimento nas tarefas de treino.
- Grande incidência sobre os mecanismos percetivos e de decisão do movimento, já que apresentam situações imprevisíveis que implicam a análise e tomadas de decisão diferenciadas e uma incidência por vezes grande sobre os mecanismos de execução sempre que há necessidade de recorrer à repetição de determinadas ações.

Adaptado de Garganta, 2000; Grehaigne, 1993; Wein, 1995, cit. Pacheco, 2007

7. Análise crítica do trabalho desenvolvido

Antes de começar com qualquer descrição sobre o que foi feito e desenvolvido no Clube Desportivo Nacional devemos mencionar que todo este processo esteve envolvido num planeamento, o qual teve o seu desenvolvimento logo a partir do primeiro treino da época de 2011/2012. No entender de Garganta (1991, cit. por Santos 2009), planejar implica descrever e organizar previamente, as condições em que o treino irá decorrer, os objetivos a atingir, bem como a metodologia a aplicar. Segundo Mesquita (2000) a definição deste objetivo não pode ser efetuada em abstrato nem de uma forma generalista, devendo ter em linha de conta as seguintes preocupações:

- Considerar as capacidades dos atletas e do escalão etário;
- Efetuar uma análise pormenorizada das condições de contexto (material disponível, espaço, horas e dias de treino);
- Estabelecer objetivos exequíveis;
- Selecionar os conteúdos de treino, ou seja, a matéria a ensinar aos seus atletas;
- Estabelecer os meios de controlo referenciados aos objetivos estabelecidos e à operacionalização dos conteúdos de treino.

Nesta que foi a nossa primeira temporada ao serviço do Clube Desportivo Nacional responsabilizaram-nos pela equipa B do escalão de Infantis - nascidos todos no ano 2000 - que na época anterior não tinha competido a nível regional, sendo que os únicos momentos de competição eram feitos através de uma competição interna onde jogavam entre eles ou contra equipas convidadas. A falta de competição deveu-se sobretudo às poucas equipas inscritas no campeonato regional da época 2010/2011 - 4 equipas inscritas - e nenhum dos jogadores da equipa B de Infantis desta época estavam inscritos, devido aos imensos jovens atletas, também com muito valor, que procuram a formação do Clube Desportivo Nacional para desenvolverem as suas aptidões técnico-táticas. Teve então de haver um processo seletivo, em que os mais hábeis ao nível técnico-tático,

foram escolhidos para integrarem uma das quatro equipas. Com este modelo estava-se somente a privilegiar a evolução dos atletas que de alguma maneira eram mais maduros biologicamente e irremediavelmente conseguiam melhores desempenhos esquecendo-nos de que, por vezes, nestas idades há diferenças muito marcantes entre os atletas, ao nível das suas capacidades, as quais podem desaparecer, ou mesmo inverter-se, no futuro (Weinek, 2004). Garganta (2006) reforça que apesar de muitos candidatos a campeões, são poucos os que logram alcançar a glória dos pódios ou dos recordes desportivos.

Para esta época, 2011/2012, com o objetivo de ultrapassar a situação verificada no ano anterior, em que apenas os mais velhos, ou mais avançados em termos maturacionais tiveram possibilidades de serem inscritos, foram formadas mais duas equipas do escalão de Infantis, ficando assim com 6 equipas. O processo seletivo que foi tido em conta foi semelhante ao do ano anterior realçando que a maturidade biológica e cronológica do atleta foi preponderante para essa seleção. Para esta época podemos dizer que haviam para o mesmo ano de nascimento duas equipas, dando hipóteses assim aos menos desenvolvidos ao nível biológico e técnico-tático, pois o desporto testemunha como muitos podem ser bem sucedidos, independentemente da sua proveniência ou das aparentes limitações (Ehrenberg, 1991, cit. por Garganta, 2006).

No que refere à equipa B, foi composta maioritariamente por atletas de 1º ano de “Infantis” - ano de 2000 - que não tiveram enquadramento na equipa C. São atletas que demonstraram algumas qualidades técnico-táticas no ano anterior e que necessitam de um trabalho de desenvolvimento geral das habilidades desportivas e um trabalho específico de base. O objetivo do clube para esta equipa é que alguns destes atletas terminem a época com bases técnico-táticas para poderem ser enquadrados nas equipas E da época seguinte. A equipa E é composta por atletas maioritariamente do 2º ano de “Infantis” que não tiveram enquadramento na equipa A São atletas que demonstram boas qualidades técnico-táticas e um bom desenvolvimento das capacidades coordenativas.

Iniciámos a presente época com 26 atletas sendo que 5 eram nascidos no ano de 2001- escalão “Escolas” e os restantes eram todos do ano de 2000. Durante 3 semanas procedeu-se a um processo

seletivo, através da observação, tendo em conta dois critérios: maturidade biológica e habilidades técnico-táticas. A primeira fonte de informação em que deve basear o treinador na primeira vez que está com os jogadores deve ser a observação - avaliação diagnóstica (Pacheco, 2007). A primeira observação foi realizada tendo em conta as características técnico-táticas dos jogadores através de exercícios analíticos, onde privilegiou-se as ações individuais ofensivas como o passe, receção e condução de bola. Mas será que uma observação somente técnica nos permite ter uma percepção real das qualidades técnico-táticas do atleta? Pode ser uma das vias possíveis mas atualmente vários autores defendem que quando abordamos a técnica no ensino dos Jogos Desportivos Coletivos sem ter em conta a componente tática, a esta é-lhe retirada o valor real para o jogo, já que uma ação técnica está ligada a uma ação tática previamente selecionada (Wein, 2004; Ardá & Casal, 2007).

Por este motivo, nas sessões de observação/avaliação e ensino/aprendizagem devemos dar mais tempo ao ensino do jogo que às habilidades técnicas de uma forma isolada (Pacheco, 2007).

Nesta linha orientadora faz sentido dizer que ao avaliarmos e ensinarmos o jogo de futebol teremos de estar a criar atletas inteligentes capazes de solucionar múltiplos problemas que aparecem constantemente durante o jogo (Wein, 2004).

De seguida observou-se novamente as ações individuais ofensivas anteriormente referidas bem como as ações individuais defensivas como a marcação, desarme, interceção mas através de exercícios complementares, onde todos os exercícios, qualquer que seja a forma ou estrutura organizadora da atividade, não incluem a finalização (Queiroz, 1986). Aqui os jogos reduzidos tiveram um papel importante na dinâmica de observação, analisando-se situações de jogos de 3x2, 3x3 e 4x3. Segundo Pacheco (2007), devemos a partir do jogo, através da sua observação, situar em que etapas de aprendizagem se encontram os praticantes e identificar os maiores problemas que existem. As ações individuais anteriormente referidas, para além de terem sido observadas através de exercícios complementares, foram também observadas através de exercícios fundamentais, onde todas as formas de jogo incluem a finalização como meta principal (Queiroz, 1986) sendo aqui incluídos dois novos elementos de observação: drible/finta e remate. Neste tipo de exercícios foram

observados 3 situações de jogo: ataque sem oposição sobre uma baliza (1x0+GR; 2x0+GR), ataque contra defesa sobre uma baliza (2x1+GR) e ataque contra defesa sobre duas balizas (GR+5x5+GR). Para efeitos de registo foi utilizada uma grelha usada pelo departamento de formação do clube onde a escala utilizada iniciava em A e finalizava em D, sendo A, Muito Bom, B, Bom, C, Razoável e D, Necessita de Melhorar. Depois de feita a observação concluiu-se que todos os atletas de 2001 eram ainda pouco maduros ao nível da evolução do organismo pois evidenciavam algumas dificuldades no que às capacidades motoras dizem respeito: velocidade reduzida no seu deslocamento e na forma de pensar e executar o gesto técnico-tático, baixos índices de força quando se deparavam com atletas mais velhos e pouca capacidade de resistir à fadiga tanto a nível físico como a nível mental. Apresentavam também algumas dificuldades nas habilidades técnico-táticas já que evidenciavam um jogo muito individual, querendo a bola só para si e onde a ação técnica do passe raramente existia; mostravam também dificuldades ao nível da ocupação racional dos espaços onde quase todos tinham tendência de perseguir a bola e raramente procuravam espaços livres de modo a dar apoio ao colega que tem a bola; a ação técnica da receção raramente tinha sequência lógica, isto é, não existia posteriormente um passe de um jogador para outro, causando pressão na equipa adversária podendo terminar num remate à baliza. Mostraram também pouca maturidade quanto à comunicação durante as ações estando sempre a falar para pedir a bola ou criticar os colegas e raramente respeitavam as decisões de quem estava a dirigir o jogo

Estes atletas foram conduzidos, posteriormente, para um grupo referente ao escalão que lhes pertencia e que mais se enquadrava com a sua maturidade biológica. Este trabalho foi realizado de igual forma nas restantes equipas de infantis o que fez com que entrassem mais três jogadores na equipa. Dois desses jogadores são nascidos no ano de 2000, o que equivale à idade cronológica do plantel da equipa “B”, sendo que o outro atleta é nascido no ano de 1999, o que me deixou bastante pensativo e interrogativo: será que a integração do atleta vai ser feita para que ele não se sinta como um elemento a mais, visto ser o mais velho e não ter sido aceite no grupo da sua idade cronológica? Feita a observação na primeira semana e em diálogo com o antigo treinador do atleta, achamos que

na minha equipa o atleta iria ter mais hipóteses de jogar e ao mesmo tempo evoluir, pois é um jogador que possui habilidades técnico-táticas razoáveis mas que, como jovem, ainda é muito imaturo para o nível em que se encontrava anteriormente. Ficámos então com um plantel composto por 28 atletas. É um plantel muito heterogéneo pois, apesar da mesma idade, todos os atletas tinham características totalmente distintas, quer em altura, força, velocidade, coordenação e habilidades técnico-táticas.

Finda a observação e avaliação planificaram-se as sessões de treino, de acordo com as características dos atletas, e numa perspetiva de torná-las mais dinâmicas e mais motivadoras. O microciclo era composto por duas sessões de treino de 90 minutos cada e um torneio interno (caso não houvesse campeonato regional) sendo cada sessão estruturada da seguinte forma: uma parte inicial em que se criavam as condições ideais para o treino que se seguia, através de exercícios de coordenação motora e de jogos como o “ratinho” ou “meinho” e futvolei; uma parte fundamental composta por exercícios que desenvolvem ou consolidam as capacidades dos atletas, ou seja, é a altura em que o objetivo principal que foi delineado para o treino deve ser trabalhado; e uma parte final onde há uma redução progressiva da carga devendo criar uma disposição positiva para o treino seguinte.

A primeira preocupação na preparação dos treinos, e baseando-me em Weinek (2002), era apetrechar os jovens atletas de bases, não só através do desenvolvimento de algumas capacidades de coordenação, como a capacidade de ritmo, a capacidade de reação e a capacidade de orientação no tempo e no espaço, mas também desenvolvendo uma formação de base polivalente orientada para o futebol. É importante referir que a capacidade de coordenação não existiria sem os fatores físicos que determinam a performance, a saber: a força, a velocidade e a resistência. Já Bompa (2005) refere que quanto maior são os níveis de força, velocidade e resistência, mais fácil será o desenvolvimento da coordenação e agilidade. Este autor reforça ainda que quanto maior são os níveis de coordenação, mais fácil será aprender novos e complicados gestos técnico-táticos. Baseado nestes autores, nos exercícios para o desenvolvimento das capacidades coordenativas

estavam implícito o desenvolvimento das capacidades condicionais como a força, velocidade, resistência e flexibilidade. Na preparação do treino para estes objetivos, os *skippings*, salto a pés juntos, salto gazela e deslocamentos laterais foram elementos preponderantes. Estes exercícios ao longo do ano foram sendo modificados tendo em conta a sua complexidade, diversidade e continuidade sempre adaptados ao perfil de desenvolvimento dos jogadores. Estes mesmos exercícios eram planificados sem nunca descuidar os gestos técnico-táticos da modalidade de futebol pois, para além de ser uma maneira entusiasmante para os atletas os executarem, estavam ao mesmo tempo a combinar ações coordenativas com gestos técnico-táticos.

Sempre dando continuidade a este tipo de exercícios, já referidos anteriormente, outro objetivo proposto inicialmente para o processo formação destes jogadores era a exercitação e assimilação dos gestos técnico-táticos como o passe, receção, condução de bola e remate. Para trabalhar este objetivo baseamo-nos num processo que do ponto de vista didático é faseado e progressivo. Garganta (1998) refere que o ensino do futebol pode ser considerado um processo de construção durante o qual os praticantes vão integrando níveis de relação cada vez mais complexos, de acordo com os elementos do jogo (bola, balizas, colegas, adversários). Assim, esses níveis de relação foram compostos da seguinte forma:

- eu-bola;
- eu-bola-alvo;
- eu-bola-adversário;
- eu-bola-colega-adversário;
- eu-bola-colegas-adversário;
- eu-bola-equipa-adversário.

Na relação eu-bola privilegiaram-se exercícios de cariz individual onde a familiarização e controlo da bola eram fundamentais. Neste nível, devido ao número de bolas máximo por equipa serem 10, e tendo em vista a rentabilização dos exercícios optou-se por realizar exercício a pares,

em que, enquanto o jogador com bola exercitava o outro colaborava na contagem, ou do número de toques ou do tempo. Foram organizados exercícios como o “31”, onde o jogador com bola tinha de dar 31 toques na bola, em que inicialmente a bola ressaltava uma vez no chão entre cada toque e posteriormente, para elevar o grau de dificuldade, não era permitido qualquer ressaltos. Havia várias formas de contacto com a bola nomeadamente, peito do pé, coxa da perna, peito do tronco e cabeça. É de referir que nunca ficamos totalmente focados e persistentes quanto a estas zonas de contacto, pois é importante incutir nos atletas formas alternativas e de improvisação para emendar um suposto erro técnico-tático. Na relação eu-bola-alvo dinamizaram-se exercícios orientados para o objetivo do jogo, o golo. Para este nível construímos exercícios essencialmente recreativos, no final do treino. Serviam sobretudo como forma de retorno à calma em que os atletas procuravam de alguma forma descontraírem. Foram realizados vários exercícios nomeadamente, “o rei dos penáltis”, em que basicamente era rematar com a bola na marca de penalty (para aumentar o grau de dificuldade do exercício o atleta que rematava tinha de indicar o lado para onde iria enviara a bola); “bola à barra”, em que com a bola situada em cima da linha do início grande área, os atletas teriam de acertar na barra da baliza; Na relação eu-bola-adversário desenvolveram-se exercícios de um contra um sem e com situações de finalização. Na construção de exercícios de um contra um sem finalização optou-se por realizar duelos onde objetivo era que o atleta em posse de bola a mantivesse em seu poder num terreno de jogo com dimensões bastante reduzidas – 4x4- durante um período de tempo pré estabelecido, sem que o seu adversário tocasse ou o desarmasse. Tendo em conta situações com a presença de adversário e tendo em vista a finalização baseamo-nos no exercício anteriormente referido onde se colocava um cone a servir de alvo no centro do terreno de jogo. Foi realizado outro exercício, neste âmbito, onde o portador da bola antes de fazer “golo” tinha que previamente ultrapassar o guarda redes através de um drible.

Nas restantes relações é de referir a importância que os jogos reduzidos ou simplificados tiveram neste processo. Wein (2004) refere que todos os jovens deviam ser expostos, o mais cedo possível, a jogos simplificados durante o treino, já que é a melhor forma de ganhar uma correta

aquisição de hábitos técnico-táticos. Os jogos reduzidos apresentam algumas vantagens em relação ao jogo formal de Futebol, pois implicam uma maior participação dos jogadores, maior contacto dos jogadores com a bola e redução da complexidade do jogo, o que auxilia na obtenção de sucesso na realização das ações do jogo (Garganta, 1998; Gréhaigine & Guillon, 1992; Oliveira & Graça, 1998, cit. por Silva, 2011). O facto dos jogos reduzidos permitirem a utilização de um número menor de jogadores e dimensões menores do campo de jogo, facilita aos mesmos a observação das linhas de força (oponente, colaboradores, campo e bola) como também aumenta o contacto com a bola, possibilitando uma melhor continuidade das ações e aumento de finalizações (Castelão, 2010; Garganta, 2000, cit. por Silva, 2011).

Nesta linha orientadora vários foram os exercícios de jogos reduzidos que construímos como o 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3 com e sem finalização em que neste último caso o objetivo era realizar o número de passes que tinha sido pré-definido. Nos jogos reduzidos com finalização optamos por colocar uma, duas ou quatro balizas, sendo que nesta última a equipa possuía duas alternativas de finalização e tinha ao mesmo tempo duas balizas para defender. O posicionamento delas variava tendo em conta o objetivo do exercício. Para descentralizar o jogo optamos por colocar quatro balizas, com um metro cada, em que cada uma estava colocada em cima de cada linha final próxima da linha lateral. Com o objetivo de centralizar o jogo, formamos um triângulo no meio campo em que cada lado era uma baliza. Tendo como objetivo desenvolver a capacidade de decisão criativa do atleta colocou-se quatro balizas, duas para finalizar e duas para defender, em que ambas as balizas com o mesmo objetivo estavam colocadas frente a frente.

Nesta perspetiva, de forma a proporcionar um maior número de repetições e visando possibilitar a capacidade de decisão criativa dos atletas, condicionaram-se variáveis, nomeadamente, a dimensão do espaço onde se realiza o exercício, a limitação do número de toques na bola permitido a cada jogador, a imposição/impedimento de realização de determinadas ações táctico- técnicas individuais e coletivas, o número de jogadores participantes, o tempo de

realização/repouso, dado que a convivência com a variabilidade das situações exige decisões a cada momento, tal como acontece no jogo.

Para além da influência na exercitação dos domínios motor e cognitivo, outro forte argumento para a utilização dos jogos reduzidos como processo de ensino-aprendizagem do futebol, é a presença constante do domínio do comportamento humano através dos aspetos lúdicos e relações interpessoais.

A opção de se utilizar situações de jogos reduzidos requer alguns cuidados que garantam um conceito idêntico aos do jogo formal para assim preservar determinadas características: objetivo de jogo (marcar golo e evitar que o adversário marque); interligação de ações de ataque e defesa; existência de transições de ataque/defesa e defesa/ataque (recuperação ou perda de posse de bola ditadas pelos acontecimentos de jogo e aplicação das regras) e possibilidade de tomada de decisão para a solução de constrangimentos específicos do jogo (Musch & Mertens, 1991, cit. por Graça, 1998).

Para além da exercitação dos gestos técnico-táticos, através dos jogos reduzidos foi possível desenvolver noções táticas, nomeadamente, desenvolver os princípios de jogo que segundo Garganta (1998) representam normas de base segundo as quais os jogadores, individual, em grupo ou coletivamente, devem coordenar a sua atividade durante o desenvolvimento das fases - ataque e defesa. Esta coordenação deve ser seguida segundo princípios gerais e princípios específicos. Garganta (1998) refere que os princípios gerais refletem uma preocupação que se pode resumir do seguinte modo: nas zonas de disputa de bola, relativamente ao efetivo de jogadores, deve procurar criar-se situações de superioridade numérica, evitar as situações de igualdade numérica e sobretudo rejeitar as de inferioridade numérica. O mesmo autor designa princípios específicos como um conjunto de normas que orientam o jogador na procura das soluções mais eficazes, nas diferentes situações de jogo. Assim, os princípios de jogo específicos dividem-se em princípios específicos ofensivos e princípios específicos defensivos. Segundo Queiroz (1983, cit. por Pacheco, 2007) podemos caracterizar 4 princípios específicos ofensivos: 1º. Penetração (1º atacante); 2º. Cobertura

Ofensiva/Apoio (2º atacante); 3º. Mobilidade (3º atacante); 4º. Espaço (estrutura da equipa). O mesmo autor defende ainda que os princípios específicos defensivos são: 1º. Contenção (1º defesa); 2º. Cobertura defensiva (2º defesa); 3º. Equilíbrio (3º defesa); 4º. Concentração (estrutura da equipa).

Queremos finalizar referindo que, durante o processo de planeamento projetámos três momentos fundamentais de avaliação/observação com o objetivo de controlar a evolução dos atletas. O primeiro momento de avaliação/observação foi realizado no início da época 2011/2012; o segundo momento foi realizado aquando da realização de um artigo científico, início de Fevereiro; e o terceiro e último momento foram realizados no início do mês de Junho. Estes momentos formam uma parte importante da planificação de treinos pois através deles tivemos um maior controlo da evolução dos atletas podendo planear sessões de treino com exercícios adequados ao seu grau de desenvolvimento.

Para além destes momentos fundamentais de avaliação, outros momentos foram uma ajuda importante na recolha de dados sobre o processo evolutivo do jovem atleta, momentos esses que nos era dado através da competição onde estávamos inseridos – Campeonato Regional de Infantis. Segundo Weinek (2002) as competições oferecem um excepcional meio de controlo do nível e da eficácia do treino. Ao longo da época de 2011/2012 participamos em 10 jornadas tendo sido realizados 16 jogos. Como refere Hahn (1988, cit. por Cardoso, 2007) sem competições o treino deixa de ter objectivos e orientação ou, como salienta Marques (1997a, cit. por Cardoso, 2007), num quadro restrito, não há desporto sem competição. A convocatória era feita tendo em conta os critérios da assiduidade aos treinos, comportamento (fair-play, empenho e concentração nas tarefas), habilidades motoras e técnico-táticas e maturidade biológica. Tendo em conta que eram atletas que raramente faltavam aos treinos e com défices de atenção, os critérios mais preponderantes foram os do empenho e os das habilidades motoras e técnico-táticas. A partir daqui conseguimos criar um grupo em que os mais desenvolvidos ao nível motor e técnico-tático eram os mais assíduos nas convocatórias sendo que os atletas com mais dificuldades neste capítulo iam

alternando a sua presença na convocatória. Este controlo possibilitava um maior equilíbrio há equipa ao nível da qualidade dos seus jogadores e assim permitia-lhes um crescimento mais acelerado e equilibrado das habilitade motoras e técnico táticas. Foi importante a oportunidade que estes jovens atletas tiveram de participar nesta competição pois permitiu-lhes desenvolver a sua personalidade – muito imatura – ao nível de comportamentos pessoais e comportamentos sociais. Segundo Cruz (2005) a competição desportiva favorece o desenvolvimento da personalidade, auto-estima, autossuperação e na aquisição de estratégias e controlo das emoções. O mesmo autor refere ainda que as experiências competitivas desempenham um papel importante na formação de valores, na criação de normas de conduta e na compreensão das regras necessárias para o convívio social. Podemos ainda acrescentar que os momentos competitivos foram importantes para o fortalecimento da união e espírito de grupo.

Numa perspetiva de balanço geral consideramos que o trabalho desenvolvido foi positivo na medida em que houve, numa grande parte dos atletas, o desenvolvimento nos gestos técnico-táticos e dizemos grande parte pois em alguns desses atletas essas melhorias não se verificaram. De acordo com a caracterização que realizámos do grupo de trabalho, como sendo um grupo heterogéneo, considera-se normal que haja atletas com velocidades diferentes de desenvolvimento mas sobretudo achamos que o fator assiduidade teve muito mais relevância para que as capacidades técnico-táticas não evoluíssem tanto, tendo em conta que alguns atletas foram pouco assíduos aos treinos. Para vários autores, a quantidade e a qualidade de prática têm vindo a destacar-se como o mais poderoso fator de distinção dos praticantes que atingem a excelência em disciplinas que requerem um dilatado processo de treino sistemático e de instrução, tais como a música, a matemática, o xadrez ou o desporto (Ericsson et al., 1993; Howe et al., 1998; Helsen et al., 2000a, cit. por Garganta, 2006). Entretanto, vários estudos têm permitido reforçar o argumento de que existe uma relação diretamente proporcional entre o tempo de prático acumulado numa atividade e o nível de desempenho conseguido pelos praticantes nessa actividade (Abernethy, 1994; Hodges & Starkes;

1996; Krampe & Ericsson, 1996; Helsen et al., 1998; Helsen & Starkes, 1999, cit. por Garganta, 2006).

8. Considerações finais

Atualmente, o futebol é visto como a modalidade com mais praticantes e onde o fator socialização é um forte componente para o desenvolvimento pessoal, isto é, tem um importante papel educativo no desenvolvimento do ser humano. Através deste fator a criança pode aprender valores como o respeito pelo próximo (fair-play), aprender a superar as suas frustrações, a experienciar os sucessos e sobretudo aprende a trabalhar em equipa onde a inteligência e a solidariedade são competências fortemente desenvolvidas.

Neste sentido, o futebol de formação visa a transmissão desses valores, pois só assim estamos a construir bases sólidas para que a criança esteja preparada para enfrentar, no futuro, todos os obstáculos que lhes apareçam.

Fazendo um balanço final do estágio, foi esse um dos caminhos que foi traçado, tendo em consideração as grandes dificuldades técnico-táticas que alguns atletas tinham no momento de enfrentar colegas com uma maturidade biológica superior, o caminho da transmissão de valores de autossuperação através da transmissão de palavras de confiança e de propostas com metas e objetivos a alcançar. Uma frase muito em voga mas que encaixa perfeitamente neste raciocínio é que antes de formarmos atletas teremos de formar primeiramente homens, pois vão ser o futuro do nosso país.

Obviamente que o estágio não passou só pela transmissão de princípios e valores, pois a criança quando escolhe o futebol como modalidade, escolhe-o pelo prazer que sente ao praticá-lo. Nesta linha orientadora todo o processo de treino desenvolvido foi no sentido de dar aos atletas motivação para continuar a praticar futebol e ao mesmo tempo inculcar-lhes bases coordenativas e noções técnico-táticas para depois, a partir daí, abrir caminhos para a descoberta de novos desafios. Foi através desta noção que os jogos reduzidos tiveram um papel preponderante para o

desenvolvimento destas capacidades, pois, para além de ser realizado num menor espaço de jogo, de fácil concretização e realização, permitia aos atletas um maior número de contactos com a bola e de situações de finalização que visava o objetivo principal do futebol, a obtenção do golo. Era também um grande meio motivacional para o jovem atleta pois permitia-lhe estar sempre em ação, o que num espaço de jogo de grandes dimensões essa situação seria muito difícil.

Para que este processo anterior tivesse sido eficaz foram importantes os vários momentos de observação/avaliação efetuados ao longo da época. Estes permitiram não só a identificação do nível de prestação do jovem atleta (maturidade biológica e habilidades técnico-táticas) como também manter-nos atualizados sobre toda a sua evolução.

Podemos aqui também destacar o importante papel que teve a participação da equipa B do escalão de Infantis no campeonato regional de Infantis, pois, para além de ser uma ajuda na avaliação das atletas, permitiu um desenvolvimento acentuado do seu grau maturacional, tanto ao nível das suas habilidades técnico-táticas como ao nível psicológico e social. A participação numa competição desportiva constitui sempre um desafio às capacidades dos participantes sendo uma experiência inigualável ao nível da tomada de decisões e da autonomia, permitem um contexto de manifestações de coesão e de solidariedade entre conjuntos e são momentos favoráveis à reflexão sobre o insucesso e o sucesso.

É importante referir as excelentes condições especiais de treino que tivemos ao nosso dispor, pois obrigou-nos a ser cada vez melhores e mais exigentes conosco mesmo.

Para finalizar é extremamente importante dar realce à influência que um modelo de desenvolvimento a longo prazo do atleta pode ter no futuro das nossas crianças. Hoje em dia, ainda se verifica a sua inexistência o que inviabiliza o crescimento da criança de forma progressiva e saudável. O desporto em Portugal devia olhar para o crescimento da criança numa perspetiva a longo prazo, pois muitos clubes com importantes funções sociais, apesar de lhes ser reconhecido mérito na formação, ainda trabalham de forma algo desajustada no sentido em que se valoriza mais o resultado do que o processo de formação, o que na maior parte das vezes impede a criança ou

jovem de atingir patamares de excelência ou então ter uma vida ativa através da prática saudável do desporto. O modelo a criar para o desenvolvimento a longo prazo do atleta devia ser visto como uma forma de unir e ampliar a programação de qualidade que está presente em grande parte dos clubes de futebol.

Planificar a formação dos jovens futebolistas é como preparar uma viagem.

É aconselhável ter um mapa à disposição para assim evitar perder-se
e desperdiçar desnecessariamente tempo e energia.

Wein, 2004

9. Bibliografia

- Ardá, T., & Casal, C. (2007). *Fútbol: metodología de la enseñanza del fútbol*. Badalona: Editorial Paidotribo.
- Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., & Way, R. (2010). *Long-term athlete development: Canadian sport for life*. Vancouver: Canadian Sport Centres.
- Benedek, E. (2006). *Fútbol infantil (5ª ed.)*. Badalona: Editorial Paidotribo.
- Bompa, T. O. (2005). *Entrenamiento para jóvenes deportistas: planificación y programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento*. Barcelona: Hispano Europea.
- Bruggemann, D. (2004). *Fútbol: entrenamiento para niños y jóvenes*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Cardoso. (2007). *Para uma teoria da competição desportiva para crianças e jovens: um estudo sobre os conteúdos, estruturas e enquadramentos das competições desportivas para os mais jovens em Portugal*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Castelão, D. (2010). *Estudo comparativo tático de jogadores de futebol do escalão sub-11 em jogos reduzidos 3vs3 e 5vs5*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Castelo, J., & Matos, L. F. (2009). *Futebol: conceptualização e organização de 1100 exercícios de treino (2ª ed.)*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Cruz, C. (2005). *A importância da competição na formação do jovem atleta: um permanente desafio*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Garganta, J. (1998). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In A. Graça, & J. Oliveira, *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 11-25). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

Garganta, J. (Fevereiro de 2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas.

Revista Digial.

Garganta, J. (2006). II congresso internacional de deportes de equipo. *Identificação, selecção e promoção nos jogos desportivos: factos, mitos e equívocos*. Pontevedra: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O ensino do futebol. In A. Graça, & J. Oliveira, *O ensino do jogos desportivos* (pp. 95-135). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

Graça, A. (1998). Os comos e os quandos no ensino dos jogos. In A. Graça, & J. Oliveira, *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 27-45). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

Leal, M., & Quinta, R. (2001). O treino de Futebol: uma concepção para a formação. Braga: Edições APPACDM.

Lima, N. (2010). *Jogos reduzidos em futebol: comportamento técnico-táctico e variabilidade da frequência cardíaca em jogos de 3x3 e 6x6 com jogadores sub-13*. Vila Real: Universidade de Trás-os- Montes e Alto Douro.

Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos colectivos (2ª ed.)*. Lisboa: Livros Horizonte.

Nascimento, A. (2010). *Nacional: álbum do centenário*. Funchal: Clube Desportivo Nacional.

Navarro, F. (2000). Treino de jovens: "Pensar no futuro - apostar na qualidade".

Treinabilidade das capacidades físicas em função da idade e do grau de maturação (pp. 121-131). Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.

Pacheco, R. (2007). *Fútbol: la enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7 (2ª ed.)*. Badalona: Editorial Paidotribo.

Prudente, J. (2006). *Análise da performance táctica-técnica no Andebol de alto nível. Estudo das acções ofensivas com recurso à análise sequêcial*. Funchal: Universidade da Madeira.

- Queirós, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Santos, J. (2009). *A intervenção do treinador no futebol de formação: estudo caso com a professora Marisa Gomes nos escalões de Escolas e Infantis do FC da Foz*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Silva, B. (2011). *Estudo dos comportamentos tácticos de jogadores de futebol em jogos reduzidos e por estatuto posicional*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Silva, J. (2008). *Caracterização técnico-táctica de jogos reduzidos em futebol: avaliação do impacto produzido pela alteração das variáveis espaço e número de jogadores*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Valdivielso, F. (2004). Seminário treino de jovens. *Características e importância das etapas de formação na carreira o atleta* (pp. 67-77). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.
- Wein, H. (1999). *Fútbol a la medida del adolescente*. Centro de Estudios, Desarrollo e Investigación del Fútbol Andaluz.
- Wein, H. (2004). *Fútbol a la medida del niño vol.I*. Las Rozas: Centro de Estudios, Desarrollo e Investigación del Fútbol.
- Weineck, J. (2002). *Manual do treino óptimo: teoria de treino da fisiologia da performance desportiva e do seu desenvolvimento no treino da criança e do adolescente*. Lisboa: Instituto Piaget.